

★最有心意的
伴手赠礼

幸福
应景

中式糕饼点心

中秋 & 端午 & 春节

值得收藏的中国三大节日糕点大全

★传统地道的
庆祝糕点

颜金满
著

亲手制作的
欢笑团圆味

辽宁科学技术出版社



春节、端午、中秋是中国人最重视的三大节日，每个节日都有其代表性的糕点。本书收录大家想学的三节中式点心及基础馅料，并附上详细图解及重点提示，让您第一次做就能上手。

春节必备的 团圆糕点

甜年糕、红豆年糕、桂花年糕、夹心年糕、客家九层糕、发糕、红龟粿、客家菜包、包子粿、港式萝卜糕、芋头糕、客家咸甜板、红豆松糕、芝麻松糕、马蹄糕、八宝米糕、福州芋泥、枣泥核桃糕、牛轧糖、花生软糖

端午必吃的 平安糕点

台湾北部粽、台湾南部粽、碱粽、客家板粽、野姜花一口粽、潮州鲜肉粽、豆沙粽、苡蒲粽、荷叶粽、广式裹蒸粽、绿豆糕、冰心绿豆糕

中秋必学的 送礼糕点

蛋黄酥、松子酥、绿豆凸、紫芋酥、抹茶酥、咖喱饼、番薯饼、芋头饼、苏式月饼、苏式椒盐月饼、总统三〇饼、黑糖太阳饼、台式月饼、凤梨酥、广式五仁月饼、XO酱广式小月饼、冰皮月饼、肚脐饼、扁月烧



ISBN 978-7-5381-8682-6



9 787538 186826 >

定价：36.00 元



中式糕饼点心



颜金满 著

辽宁科学技术出版社

沈阳

本书繁体版权由中国台湾邦联文化授权出版

© 2014, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾邦联文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆出版中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2014第82号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

幸福应景的中式糕饼点心 / 颜金满著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5381-8682-6

I. ①幸… II. ①颜… III. ①糕点—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第120565号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁一诺广告印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 8

字 数: 150千字

出版时间: 2014年8月第1版

印刷时间: 2014年8月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5381-8682-6

定 价: 36.00元

投稿热线: 024-23284367 987642119@qq.com

邮购热线: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>



- 3 作者序
4~5 本书使用说明
8~11 中式糕点基础材料介绍

- 12~19 基本馅料自己做
红豆沙馅、白豆沙馅、抹茶馅、
绿豆沙馅、枣泥馅、莲蓉馅、金
黄地瓜馅、芋泥馅



农历新年

全家庆团圆的

- 22 甜年糕、红豆年糕
年糕变化吃：酥皮烤年糕
24 桂花年糕
25 夹心年糕
26 客家九层糕
28 发糕
美味延伸：红曲发糕
30 红龟粿
美味延伸：草仔粿
32 客家菜包
34 包仔粿

- 35 芋头糕
36 港式萝卜糕
萝卜糕变化吃：XO酱萝卜糕
38 客家咸甜板
40 红豆松糕、芝麻松糕
42 马蹄糕
44 福州芋泥
45 八宝米糕
46 芝麻汤圆
变化口味外皮：南瓜、紫芋地瓜、抹茶
48 酒酿汤圆
变化口味馅料：山药馅、巧克力馅
49 客家咸汤圆
50 枣泥核桃糕
52 牛轧糖
54 花生软糖



中秋节

月圆人团圆的

第3篇



82 基础饼皮的制作

89 糕饼的包馅与整形

94 蛋黄酥

美味延伸：松子酥

96 绿豆凸

98 紫芋酥、抹茶酥

100 总统三Q饼

新口味馅料：奶油地瓜馅

102 咖喱饼

104 番薯饼、芋头饼

106 黑糖太阳饼

108 苏式月饼

110 苏式椒盐月饼

112 凤梨酥

美味延伸：桑椹酥

114 台式月饼

新口味馅料：桂圆豆沙馅

116 广式大月饼

118 广式五仁月饼

120 XO酱广式小月饼

新口味馅料：红茶豆沙馅

122 冰皮月饼

新口味馅料：蓝莓馅

124 肚脐饼

126 扁月烧



端午节

除温祛疫的

第2篇



58 常见粽子包法

60 台湾北部粽

62 台湾南部粽

64 客家板粽

66 碱粽、红豆碱粽

68 野姜花一口粽

70 湖州鲜肉粽、豆沙粽

72 菖蒲粽

74 广式裹蒸粽

76 荷叶粽

77 粽子蘸酱自己做

甜辣酱、蒜蓉酱、梅子酱

78 绿豆糕

美味延伸：冰心绿豆糕



幸福
应景

中式糕饼点心



中秋 端午 春节

颜金满 著

辽宁科学技术出版社

沈阳

作者简介



颜金满

【证照】

中国台湾烘焙丙级技术士证照

中国台湾烘焙乙级技术士证照

中国台湾中餐烹调丙级技术士证照

中国台湾中式面食乙级技术士证照（酥糕浆皮类）

【现任】

中国台湾芳和国中特教班烘焙老师

中国台湾实践国中特教班烘焙老师

中国台湾烹饪补习班中式点心老师

中国台湾中正社区大学中式点心老师

中国台湾育达高职餐饮科夜间部中式点心老师



【著作】

《最赚钱的路边摊》

《老店饼铺》

《果酱果醋水果酒》

《包出好点心》

《皇帝最爱的宫廷点心》

《开家赚钱的中式早餐店》

《馅料轻松做》

《中式点心轻松做》

《糕与粿》



作者序



亲爱的读者们久违了，再次出点心书籍已经隔了三年，很感谢各位读者的支持，使我有动力再次出书；而这次做的这本书是以目前重要的三大节庆为主。而这些节日也是很多人会想要自己动手做点心与应景的食物，所以找了很多有代表性意义的糕点，希望大家会喜欢这本书，也期待借由在做这些糕点的过程，找回逐渐消失的年节味。

中秋节时，本书介绍了很多人喜欢的蛋黄酥、凤梨酥、绿豆凸、紫芋酥、咖喱饼等点心，还有很经典的广式大月饼、广式小月饼、台式月饼、苏式月饼及冰皮月饼，甚至有做法繁杂、一般食谱书少见的五仁月饼，这些月饼自己亲手做，可自用或送礼更相得益彰。

而过年必备的年糕、发糕、红龟粿、港式萝卜糕、芋头糕、八宝米糕等全部都包含在内，甚至还有近年流行的牛轧糖、枣泥核桃糕也都有。

至于每年端午节一定要吃粽子，书中有最经典的北部粽、南部粽、客家板粽、湖州鲜肉粽、紫米粽及我爱的咸粽等各式粽子口味，在这里提供给大家，可依各自喜欢挑选适合的口味制作，与家人好友品尝。

这些年节必备的糕点，为能让读者轻松地准备，我们很精心地拍摄了详细的制作过程，希望您也能轻松快乐地准备过每个节庆应景糕点。

顏金滿



本书使用说明

- ❶ **糕点故事**：此道名点的由来或相关故事，为增加学习兴趣的小解说。
- ❷ **糕点名称**：本道糕点的中文名称。
- ❸ **分量**：依本配方制作出来的参考食用数量，会因每个人的操作过程与食量有些微出入。
- ❹ **赏味期**：本道糕点最新鲜美味的食用期限，建议放室温、冷藏或冷冻可保存的期限。室温保存的糕饼类一定要放到中心温度变凉，才可以包装。
- ❺ **材料**：制作本道糕点所需的材料及其分量。并依据容易了解的分类再细分如“外皮”、“油皮”、“油酥”、“内馅”、“其他”等细项。
- ❻ **做法**：以详细文字说明制作过程及搭配步骤图片叙述制作方式。
- ❼ **Point**：本道糕点操作过程的重点提示，以避免失败。
- ❽ **糕点成功诀窍或美味诀窍**：制作本道糕点的注意要点或建议事项。
- ❾ **美味延伸**：针对糕点可衍生出的变化点心。
- ❿ **新口味馅料**：适合糕点建议的其他口味馅料。

注 意 事 项

- * 本书中1大匙为15毫升、1小匙为5毫升；电饭锅水量为使用量米杯量取的杯数（1量米杯≈180mL）。
- * 为确保做出口感正确且完美外形的糕饼，请不要任意增减书中的配方，务必依照书中标示的分量与做法实地操作。
- * 为使每个步骤进展顺利，请先将做法、图片与Point仔细阅读。
- * 烘烤类的糕点，烘烤前一定要预热，并在中途调头，以免成品上色不均匀。
- * 烤箱的温度与烘烤时间，会因为电力或烤箱机种互有差异，所以请以书上的标示作基准，观察您自己的烤箱状况做调整。
- * 蒸制类的糕点，必须放入八分满的水，等水滚开后才能放入蒸笼中，并开始计时，蒸的过程不可打开锅盖，以免蒸汽散出蒸不熟。
- * 保存天数也会因为环境与气候不同有所差异，因此请以书上的标示作参考基准。



- 3 作者序
4~5 本书使用说明
8~11 中式糕点基础材料介绍

- 12~19 基本馅料自己做
红豆沙馅、白豆沙馅、抹茶馅、
绿豆沙馅、枣泥馅、莲蓉馅、金
黄地瓜馅、芋泥馅



农历新年

全家庆团圆的

- 22 甜年糕、红豆年糕
年糕变化吃：酥皮烤年糕
24 桂花年糕
25 夹心年糕
26 客家九层糕
28 发糕
美味延伸：红曲发糕
30 红龟粿
美味延伸：草仔粿
32 客家菜包
34 包仔粿

- 35 芋头糕
36 港式萝卜糕
萝卜糕变化吃：XO酱萝卜糕
38 客家咸甜板
40 红豆松糕、芝麻松糕
42 马蹄糕
44 福州芋泥
45 八宝米糕
46 芝麻汤圆
变化口味外皮：南瓜、紫芋地瓜、抹茶
48 酒酿汤圆
变化口味馅料：山药馅、巧克力馅
49 客家咸汤圆
50 枣泥核桃糕
52 牛轧糖
54 花生软糖



中秋节

月圆人团圆的

第3篇



82 基础饼皮的制作

89 糕饼的包馅与整形

94 蛋黄酥

美味延伸：松子酥

96 绿豆凸

98 紫芋酥、抹茶酥

100 总统三Q饼

新口味馅料：奶油地瓜馅

102 咖喱饼

104 番薯饼、芋头饼

106 黑糖太阳饼

108 苏式月饼

110 苏式椒盐月饼

112 凤梨酥

美味延伸：桑椹酥

114 台式月饼

新口味馅料：桂圆豆沙馅

116 广式大月饼

118 广式五仁月饼

120 XO酱广式小月饼

新口味馅料：红茶豆沙馅

122 冰皮月饼

新口味馅料：蓝莓馅

124 肚脐饼

126 扁月烧



端午节

除温祛疫的

第2篇



58 常见粽子包法

60 台湾北部粽

62 台湾南部粽

64 客家板粽

66 碱粽、红豆碱粽

68 野姜花一口粽

70 湖州鲜肉粽、豆沙粽

72 菖蒲粽

74 广式裹蒸粽

76 荷叶粽

77 粽子蘸酱自己做

甜辣酱、蒜蓉酱、梅子酱

78 绿豆糕

美味延伸：冰心绿豆糕



基础材料介绍

中式糕点

中式糕点多半是由各种粉类、糖类及油脂类做成，为了增添香味可加入果干及坚果增香，以下针对这四大类食材作说明，让读者能更深入地了解。



粉类

中式点心中最常使用的粉类是面粉和米粉，面粉以低筋面粉和中筋面粉使用量最多；而米粉则以糯米粉、蓬莱米粉及糯米粉3种用得最多，各有各的特性，分别介绍如下。

【低筋面粉】内含7%~8%蛋白质，粉质细白、筋性较弱，适用于松软的糕点上，如：发糕及月饼皮。

【蓬莱米粉】由蓬莱米研磨成粉状，制成的中点口感较松软，也可混合糯米粉调节，使口感适中，制成红豆松糕、芝麻松糕等。

【澄粉】由小麦面粉加工制成，粉质细白，为除去筋度的淀粉，会和其他粉类搭配使用。

【糯米粉】属于米粉，由粳米研磨成粉状，适合制成口感较硬的糕点，如萝卜糕、芋头糕等。

【中筋面粉】内含9%~11%蛋白质，粉质略粗，筋性较高，最常用来制作中式点心，也被称作“多用途面粉”；而高筋面粉则少用于中式点心，多当手粉使用。

【地瓜粉】是由番薯研磨成粉状，粉质稍粗而白，糊化后胶体较硬且有弹性，但不透明。

糖类

糖在式点心中的功能不单单只是增加甜度，还可以改善糕点的外观及色泽、调节面粉筋性使产品保持柔软，以及延长糕点的保存期限，要依照各种糕点种类选择适合的糖。



【**黑糖**】又称红糖、金砂糖，呈现红褐色，是未经脱色的砂糖，味道略带焦香味及带一点咸味；有些甜点使用黑糖会比细砂糖更恰当且更有风味。

【**绵白糖**】又称翻糖，是细砂糖煮过底下留下的细糖，传统中式点心最常使用的一种糖，质地细软、颗粒细小，常用于需要溶化较快而均匀的成品，也可以代替糖粉使用。

【**糖粉**】是用细砂糖磨成的粉末状，因溶解速度快，常用于中式点心中。

【**细砂糖**】又称白糖、砂糖，是点心常用的糖类，颜色白亮、甜度高，遇水即溶化，是供给面点甜味、增加柔软度的主要原料。

【**二砂糖**】又称黄砂糖、赤砂糖，是未经脱色精制的砂糖，外形为褐色颗粒状，是制作糖水常用的糖。

【**冰糖**】纯度高、颗粒大，中医认为其有润肺止咳效用。建议使用未经漂白的有机红冰糖，风味与营养都较佳。

油类

油脂分成植物性和动物性两种，动物性有猪油、奶油和酥油；植物性则是花生油、芥花子油及色拉油，油脂好坏会影响做出来的糕点酥脆度。

【酥油】即无水奶油，由于熔点比奶油高，所以很适合制作需擀制多次的酥皮类点心。

【花生油】由花生提炼出来的油，带有特殊的香味，本书主要是用在制作广式月饼外皮。

【猪油】为动物性油脂，用猪的生板油或肥肉熬炼制成，呈软质膏状、色泽洁白。起酥性与融合性良好，是制作油酥类点心的最佳材料。



【芥花子油】是植物油，由芥花种子提炼而成，具耐高温、油烟少的特性，适合长时间油炸，本书中使用的植物油会选用芥花油。

【奶油】是从牛奶中提炼出来的动物性油脂，分为含盐与无盐两种，做糕点时建议使用无盐的。

制作点心时最常使用的坚果类为核桃、松子、瓜子仁、芝麻等，常用于拌和馅料增添风味，或作为装饰材料。黑白芝麻常用于装饰点心或增香使用，研磨成粉的芝麻粉在使用上最常见芝麻馅。这些坚果类使用前要根据食谱标示选用，并注意是否需要烤熟。

果干类的金橘饼、青木瓜丝、红木瓜丝、蔓越莓干、葡萄干、橘皮干、蜜莲子、小甘纳豆、甘纳豆，常用来装饰中式糕点，如：八宝米糕及福州芋泥，使糕点表面颜色鲜艳，引人食欲。

【金橘饼】是用新鲜的金橘腌制而成，可用在馅料中增加酸甜味，可去甜腻感。

【核桃】常用于拌入甜馅料中增添口感和风味。



金橘饼



核桃



雪莲子



蔓越莓干

坚果类、果干类



瓜子仁



橘皮干

【蔓越莓干】酸酸甜甜含有丰富的营养素，是近年来很流行的养生食材，常拌入甜馅料中使用。

【瓜子仁】坚果类的一种，可加入馅料中增香。

【雪莲子】又称鹰嘴豆，属于干货的一种，使用前要浸泡，可和糯米搭配做成粽子的内馅，以增加风味。

【橘皮干】取其酸酸甜甜的口感，加入甜馅料中可解腻。

基本 馅料 自己做



红豆沙馅

分量：约250克
赏味期：冷藏2天 冷冻12天



【材料】

红豆600克、水800克、二砂糖400克、麦芽糖80克

成功做馅料的重点

- ① 挑选新鲜当季的豆子，涩味少、较柔软、味道较好，购买时请特别注意包装上的生产日期标示。如果要制作粒馅，建议选择大颗粒的红豆来制作。
- ② 洗豆子时轻轻冲洗即可，若有掺杂小石子或杂质就拿掉，冲掉表面灰尘即可，请勿大力搓洗。
- ③ 炒豆沙时也可加入少许盐，中和甜腻感。



浸豆及煮豆

01

红豆洗净，加入水盖过红豆，浸泡4小时后沥干，放入电饭锅内锅，另外加水盖过红豆，外锅加2杯水，蒸至红豆开口即可。

Point

煮至红豆可以轻易捏破，不残留硬芯程度为最佳。



打碎红豆

02

趁热将整锅红豆放入果汁机，加适量水（分量外）打碎。



Point 打豆沙时所加的水之后会沥除，所以加的水量以可将红豆打碎，使果汁机顺利运作即可。

漂洗豆沙

03

将红豆泥倒入钢盆中，先用筛网取部分豆沙，一边加水一边用手漂洗豆沙，并将留在筛网上的豆皮倒出，反复进行漂洗动作直到全部豆沙都没有残留豆皮。



脱水

04

将去皮后的红豆沙倒入豆浆袋中，用手挤干水分进行脱水。

Point 豆沙挤水时需保留些许水分，勿完全挤干，以免会破坏豆沙的结构。



糕点美味诀窍

若要做有颗粒的红豆沙粒馅，可省略做法02~04即可。

炒馅

05

将红豆沙与二砂糖、麦芽糖一起放入铜锅或炒锅中，以小火翻炒至糖完全溶化，再续翻炒至不粘手时即熄火。

- Point**
1. 炒馅料时要不停翻炒，避免烧焦粘锅。
 2. 让豆沙充分吸收糖，色泽由红变暗，软硬度和面团接近，至可以站立、不会流动的状态。



06

将馅料取出，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可使用，或密封冷冻保存。



白豆沙馅

§ 分量：约1300克
§ 赏味期：冷藏1天、冷冻1~2天



浸泡白凤豆 01

白凤豆洗净，加水盖过白凤豆，浸泡4~8小时后，倒出水分。

【材料】

白凤豆600克
细砂糖400克
麦芽糖100克



煮白凤豆 02

准备一锅滚水，将白凤豆放入锅中，以大火煮至豆皮可轻易脱除，捞出冲冷水稍冷却后，以手剥去外皮。



03

另备一锅滚水，将去皮后的白凤豆加入锅中，以大火煮至熟烂（或放入电饭锅，外锅加2~3杯水煮熟）。



打碎及漂洗 04

趁热放入果汁机中，加适量水（分量外），打成泥后倒入钢盆中，水龙头底下活水慢流1小时，或以静置换水4~5次的方式，进行漂水洗沙。

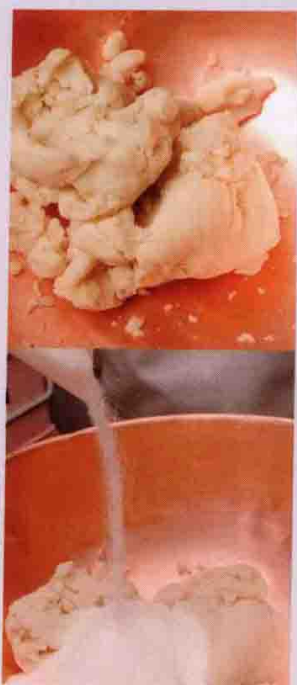
Point 打豆沙时所加的水于后步骤将会被沥除，所以加水的量以可将白凤豆打碎，使果汁机顺利运作即可。



脱水 05

将漂水后的白豆沙放入豆浆袋中，用手挤干水分进行脱水备用。

Point 挤水时需保留些许水分，勿完全挤干。



06

将白豆沙与细砂糖一起放入铜锅或炒锅中，以小火翻炒至糖完全溶化。



炒馅 07

续炒至不粘手后即熄火，取出馅料，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可使用，或密封冷冻保存。

馅料成功诀窍

制作白豆沙的白凤豆不易购买，请多找几家。



抹茶馅

分量：约1500克
赏味期：冷藏1天、冷冻1天

【材料】

白凤豆600克
抹茶粉20克
细砂糖400克
麦芽糖100克
芥花子油200克

01

依照“白豆沙馅”做法01~05步骤。

02

将白豆沙与细砂糖、麦芽糖一起放入铜锅或炒锅中，以小火翻炒至糖完全溶化，再加入芥花子油，续翻炒至油分完全被吸收且不粘手。



03

加入抹茶粉续翻炒至均匀不粘手即熄火，取出馅料，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可直接使用，或密封冷冻保存。



馅料成功诀窍

使用日本进口料理用特级抹茶粉，颜色及香气都较佳，亦可使用一般抹茶粉或绿茶粉取代。



绿豆沙馅

§ 分量：约1200克
§ 赏味期：冷藏1天、冷冻14天

【材料】

绿豆仁600克、水700克
二砂糖300克

煮绿豆仁

01

绿豆仁洗净放入电饭锅内锅，加入水，外锅加2杯水，蒸至熟烂。



搅拌

02

取出后，趁热以木匙拌碎，或者放入果汁机加入少量水打碎。



Point 果汁机加水时，以微量加到可搅打运作即可，若加水太多会延长炒馅时间。



炒馅

03

将绿豆沙与二砂糖一起放入铜锅或炒锅中，以小火翻炒至糖完全溶化、不粘手时熄火。

04

将馅料取出，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可使用，或密封冷冻保存。

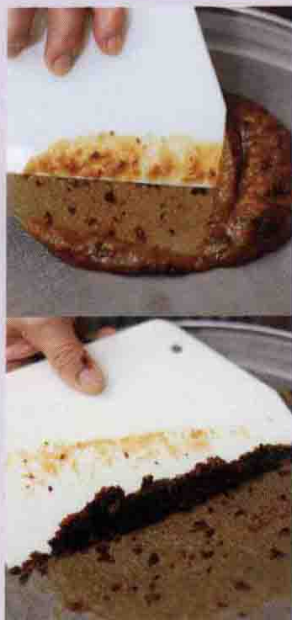




去子

01

全部的黑枣用菜刀切开去子，洗净后放入电饭锅内锅，加水，外锅加2杯水，蒸至熟烂。



滤皮

03

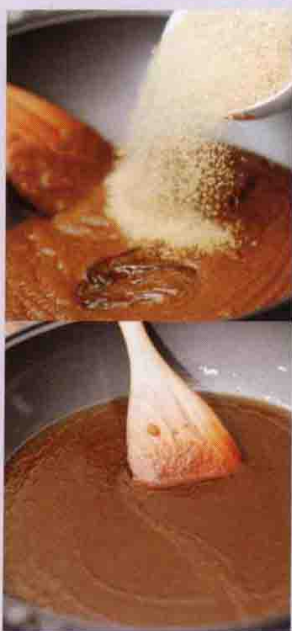
将筛网倒扣于钢盆上，取出搅碎黑枣，放在筛网上以刮板压滤，滤除皮即成枣泥。



打碎黑枣

02

取出后略加搅拌，趁热将黑枣放入果汁机中，加适量水（分量外）打碎。



炒馅

04

将枣泥加入二砂糖与麦芽糖放入铜锅或炒锅中，以小火翻炒至糖完全溶化。



枣泥馅

分量：约1300克
赏味期：冷藏三天 冷冻五天

【材料】

干黑枣300克、水400克
二砂糖500克、麦芽糖150克
芥花子油150克



05

续炒至不粘手后，加入芥花子油，续翻炒至油分完全被吸收且不粘手时即熄火，取出馅料，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可使用，或密封冷冻保存。



莲蓉馅

§ 分量：约900克
§ 赏味期：冷藏1天 冷冻14天

【材料】

去芯莲子300克
水500克
细砂糖250克
麦芽糖100克
花生油（或芥花子油）150克



煮莲子 01

莲子洗净放入电饭锅内锅，加入水盖过莲子，外锅加2杯水，蒸至熟烂。

馅料成功诀窍

* 果汁机加水时，以微量加到可搅打运作即可，若加水太多会延长炒馅时间。

* 配方中的花生油亦可依口味浓淡改用芥花子油替代。



莲子打成泥 02

将莲子取出，若有未去除干净的莲芯则要去除，趁热以木匙捣成泥。



炒馅 03

将莲蓉、细砂糖、麦芽糖一起放入铜锅或炒锅中，以小火煮至糖完全溶化，再续炒至不粘手，加入花生油，续翻炒至油分完全被吸收且不粘手时即熄火。



04

将馅料取出，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可直接使用，或密封冷冻保存。



金 黄 地 瓜 馅

§ 分量：约1500克
§ 赏味期：冷藏1天 冷冻14天

【材料】

黄心地瓜1200克
细砂糖400克
麦芽糖200克

01

地瓜去皮切成约1厘米片状，放入电饭锅中，外锅加水2杯蒸熟，取出趁热用木匙压成泥状。

02

将地瓜泥放入铜锅或炒锅中，加入细砂糖与麦芽糖，以小火不断翻炒至糖完全溶化，续翻炒至不粘手时即熄火。

03

将馅料取出，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可使用，或密封冷冻保存。

芋 泥 馅

§ 分量：约3000克
§ 赏味期：冷藏1天 冷冻14天

【材料】

芋头600克
二砂糖300克
麦芽糖150克

01

芋头去皮后洗净，切成约1厘米片状，放入电饭锅中，外锅加水2杯蒸熟，取出趁热用木匙压成泥状。

02

将芋泥放入铜锅或炒锅中，加入二砂糖与麦芽糖，以小火不断翻炒至糖完全溶化，再续炒至不粘手时即熄火。

03

将馅料取出，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可使用，或密封冷冻保存。





象征“步步高升”——甜年糕、红豆年糕

象征“好彩头”——港式萝卜糕

象征“发财”——发糕、包仔粿

象征“吃甜甜好过年”——枣泥核桃糕、牛轧糖、花生软糖



全家庆团圆的

农历新年

第1篇



糕点成功诀窍。

利用蒸笼料理时，应注意蒸锅中的水要足够，且必须煮滚后才可将年糕放入蒸笼中。若蒸煮途中发现水不够，可再加入热水，千万不能加冷水，否则会降低水温而影响年糕的成败；也可以用电饭锅蒸，外锅加入4杯水（量米杯），约蒸60分钟。



年糕变化吃

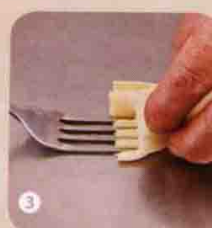
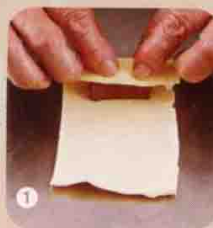
酥皮烤年糕

§ 分量 § 2人份

§ 材料 § 年糕4片、市售酥皮2片

§ 做法 §

- ① 年糕切成条状；酥皮擀平，切成2等份。



- ② 将年糕放在酥皮前端，顺势包裹一圈，切掉多余的部分，两端再用叉子压2下，刷上蛋黄液。
- ③ 放入已预热的烤箱中，以上下火200℃烤约10分钟，调头，再烤5~8分钟至表面金黄色。



【甜年糕】

分量：8寸蒸笼1个 赏味期：冷藏7天冷冻30天

年糕是过年必备的年节食品，到了过年家家户户就会开始做年糕，而且它还象征着「年年高」、「步步高升」，在中国还有一个俗语「吃甜甜好过年」的美好寓意。

【红豆年糕】

分量：8寸蒸笼1个 赏味期：冷藏7天冷冻30天

【材料】
糯米粉600克
二砂糖300克
黑糖100克
水400克
蜜红豆400克

【材料】

糯米粉600克
二砂糖350克
黑糖100克
水400克

01

二砂糖、黑糖、水放入锅中，煮至糖溶化成糖水，待冷却。

Point 糖与水加热溶化后，须待稍凉再与糯米粉拌匀；若趁热拌入，则糯米粉很容易熟化而形成团状。

02

糯米粉过筛备用。

03

将糖水倒入糯米粉中，以打蛋器搅拌至呈光滑无颗粒的米浆。

制作米浆



入模



04

取一个8寸的蒸笼，依序铺上一层蒸笼布、耐热玻璃纸后，再倒入米浆，抹平。

Point 米浆倒入后，要抖一抖蒸笼数下，让空气跑出来，避免烤后组织有太多孔洞；米浆表面的气泡可用刮刀或小刀刺破，蒸出来的年糕表面会较平滑。

蒸煮



05

待蒸锅水滚后，将蒸笼放入蒸锅中，盖上锅盖，以中大火蒸60~90分钟。

Point 蒸年糕火候不可太大，表面会凹凸不平；蒸年糕要测试是否熟，可插竹签至中心，若未粘黏米浆就表示熟了，若尚有米浆则须继续蒸熟。

【做法】

01 依照“甜年糕”做法01、02步骤。

02 将糖水倒入糯米粉中，以打蛋器搅拌至呈光滑无颗粒的米浆，再加入蜜红豆，用橡皮刮刀轻拌匀，成米浆备用。

03 依照“甜年糕”做法04、05步骤。



糕点成功诀窍

- * 米浆倒入蒸笼后，要抖一抖蒸笼，避免烤后组织内有太多孔洞。
- * 也可将年糕切成条状，用酥皮包起再放入油锅炸至呈金黄色。

【材料】

糯米粉600克
冰糖450克
桂花酱5~10克
干燥桂花5克
水400克

【做法】

- 01 将冰糖、桂花酱、桂花、水放入锅中，煮至糖溶化成糖水，待冷却。
- 02 糯米粉过筛备用。
- 03 将糖水倒入糯米粉中，以打蛋器搅拌至呈光滑无颗粒的米浆。
- 04 取一个8寸的蒸笼，依序铺上一层蒸笼布、耐热的玻璃纸，再倒入米浆，抹平，撒上少许的桂花。
- 05 待蒸锅水滚后，将蒸笼放入蒸锅中，盖上锅盖，以中大火蒸60~90分钟。

糕点故事

桂花年糕是苏式年糕的一种，因为苏州盛产桂花，所以很多苏式点心都会把桂花加入增香。它的吃法跟台式年糕很像，都可以切片蘸蛋液煎着吃。

【桂花年糕】

分量：8寸蒸笼1个 § 赏味期：冷藏7天冷冻30天 §

【夹心年糕】

§ 分量：水果条蛋糕铝模一个 § 赏味期：室温1天/冷冻30天 §

【材料】

- A 有机红冰糖200克
水200克
- B 糯米粉300克
抹茶粉20克
- C 红豆沙150克

制作米浆

01

糯米粉过筛备用。

02

红冰糖和水放入锅中，煮至糖溶化成糖水，待冷却。

03

糯米粉、抹茶粉放入锅中，倒入糖水，以打蛋器搅拌至呈光滑无颗粒的米浆。

入模及蒸

04

取一个模型，抹上一层油，倒入拌匀的米浆至模型的一半，放入锅中，以中小火蒸30分钟。

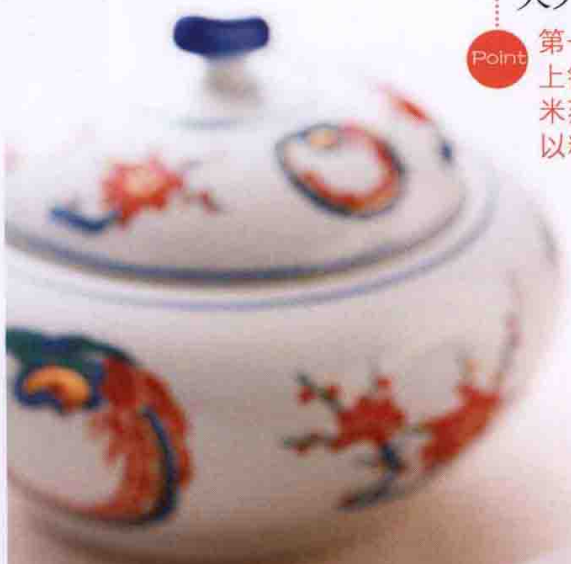
铺馅及蒸熟

05

铺上一层塑成长条的豆沙馅，再倒入米浆，抹平，以中大火蒸30分钟。

Point

第一次蒸好年糕要马上铺豆沙馅，因为糯米蒸过会有黏性，可以粘住豆沙。



。糕点成功诀窍。

九层糕要以一层原味白色粉浆、一层黑糖粉浆，依序渐层蒸炊完成，而在每加一层粉浆时，蒸炊时间就要多加2分钟，最后在最上面的一层要以黑糖粉浆为主蒸炊材料。



黑糖蜜的制作

材料：

黑糖500克
水800克
冬瓜茶糖块300克

做法：

将所有材料混拌并煮至滚沸呈现浓密的糖浆即可。

糕点故事

客家人在农历年与九九重阳节时都会制作九层糕，层层堆叠的九层糕有步步高升、长长久久的吉祥意义，是过年的吉祥应景食品，因此九层糕也称为「千层糕」。因为口感类似软软的布丁容易食用，所以适合小孩与老人家吃，后来，客家习俗中「九层糕」就有了「反哺回馈」以及「祝福长命百岁」的意义。

客家九层糕

分量：2人份 赏味期：室温2天

【材料】

- A 粳米粉480克
蓬莱米粉150克
淀粉120克
水1600克
黑糖200克
- B 蜂蜜或黑糖蜜适量

01

制作米浆

将粳米粉、蓬莱米粉、淀粉、水放入钢盆中，一起搅拌均匀后，均分成2份米浆。



02

取1份米浆加入黑糖，拌匀至无颗粒状，即成黑糖米浆。



03

取一个长方盘，底部与四周边抹上少许的色拉油（分量外）。



入模及蒸煮



04

待蒸锅中的水滚后，把长方盘放入蒸锅中，再倒入白色粉浆至约1.2厘米的高度，盖上锅盖，以大火蒸约6分钟，待凝固。



05

倒入黑糖米浆至1.2厘米的高度，盖上锅盖，用大火蒸约8分钟，重复做法04和做法05直至材料用毕。

Point

1. 粉浆放置一段时间会沉淀，入模前要再次拌匀。
2. 蒸的时间很重要，每层不可蒸太熟，因太熟两层会无法黏合而太生则会糊在一起。

06

待蒸炊至熟后取出，凉后切片，食用时可淋上黑糖蜜或蜂蜜。



Point

蒸好必须放凉再切，切出来才会成型。

。糕点美味诀窍。

吃不完的发糕若变硬不好吃了，可切片油炸或煎至酥脆，即可品尝到另一番滋味。

美味延伸

红曲发糕

§ 分量：10~12个（7厘米小纸铝模） § 赏味期：冷藏7天 §

§ 材料 §

- A 粳米粉200克、低筋面粉200克、泡打粉12克
B 二砂糖200克、红曲酱100克、水450克

§ 做法 §

- ① 材料A的粉类过筛于钢盆。
- ② 加入糖拌匀，再加入红曲酱和水再次拌匀成粉浆，静置30分钟。
- ③ 将蛋糕纸模铺入小铝模中后，放入蒸笼中，再倒入八分满的粉浆，依序倒完放入蒸锅中，以大火蒸30~40分钟即可。

糕点故事

发糕的形状像一朵花，而且发糕有『发财』的意思，因此有『发糕发财』一说，由于白色发糕较不吉利，故现代人多会加入适量二砂糖或黑糖增色，以讨吉利。在早期年代的妈妈，会用发糕开的大小来预测来年是否『发』，而发糕的裂缝越开，表示来年的财富也就越多。

发糕



分量：10~12个（7厘米小纸模）

赏味期：冷藏7天

【材料】

- A** 粳米粉300克
低筋面粉100克
泡打粉12克
- B** 二砂糖150克
黑糖70克
水450克

01

材料A粉类过筛于钢盆中。

制作粉浆



02

加入二砂糖、黑糖拌匀，再续加入水拌匀成粉浆，静置30分钟。

Point

因粉浆中有发粉，要静置30分钟，让发粉发挥作用。



入模



03

将蛋糕纸模铺入小铝模中后，再放入蒸笼中，再倒入八分满的粉浆。

04

依序将粉浆倒入铝模后，静置1分钟。



蒸煮



05

蒸锅中放入水煮滚，将蒸笼放入，盖上锅盖，以大火蒸30~40分钟即可。

Point

发糕在蒸煮过程中，不可打开锅盖，否则蒸汽散出会使发糕发不起来。



糕饼成功笔记

- * 鼠曲草只有端午节期间才有，过了时间可用干鼠曲草代替。
- * 菜脯米是将萝卜刨丝后直接晒干而成的，同以盐腌渍过的萝卜干不同。

糕点故事

墓棵一般以红龟棵、发糕（棵）及草仔棵为多，为祭拜祖先的棵类。通常棵模上会刻各式各样的图案，最常见的是代表长寿的龟，另外还有桃子、仙鹤等吉祥图案，原本平凡的棵，一压入模具内，马上变成富有吉祥意义的节庆点心。

【红龟棵】

分量：7~8个
赏味期：室温1~2天/冷藏5~7天



【材料】

【外皮】

糯米粉400克
绵白糖100克、水210克
食用红色素少许

【内馅】

红豆沙粒400克

【其他】

色拉油少许、粽叶适量

美味延伸

草仔粿

分量：7~8个 赏味期：室温1~2天/冷藏5~7天



材料

【外皮】

糯米粉400克
绵白糖100克
水210克
干鼠曲草50克

【内馅】

干菜脯米150克
干香菇8朵

调味料

素蚝油2大匙、冰糖2大匙
盐少许、白胡椒粉1小匙

做法

- 1 菜脯米和干香菇分别泡水，菜脯米洗干净略切一下，香菇切细丝。
- 2 取油锅，放入香菇以小火炒香，再放入菜脯米、所有调味料，加入少许的水（分量外），煮至水收干取出，待凉备用。
- 3 将干鼠曲草泡水后，放入滚水中煮2~3分钟，取出沥干水分，切碎备用。
- 4 将糯米粉与绵白糖过筛后拌匀，加入水揉成米团，取约60克，放入滚水中煮至浮起，捞出。
- 5 先和剩余的米团揉成团，再加入煮熟的鼠曲草，揉匀至成为有黏性且具QQ感的米团。【图1、图2】
- 6 将米团搓揉成长条状，均分成每个90克，擀成圆形，稍压成碗状，包入1大匙炒好的馅料，包好后，再搓成椭圆形。
- 7 依照红龟棵做法06~08步骤。



01

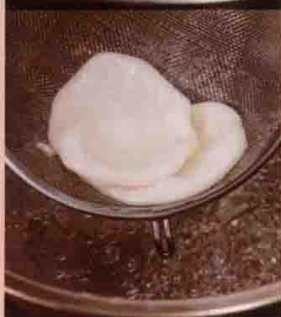
糯米粉和绵白糖过筛后拌匀，加入水拌匀，揉成米团。

制作外皮



02

取60克的小米团（可分成2份），放入滚水中煮至浮起捞出。



03

先和剩余的米团揉成团，再加入红色素，揉匀至成为有黏性且具QQ感的米团。



Point

- 1.食用红色素的分量不宜加太多，因为红龟粿蒸过后，颜色会变得更深。
- 2.在生糯米团中加入熟糯米团（也就是粿母），可以增加糯米团的湿润度及黏性，容易包馅。

04

将红豆沙粒分成每个50克的内馅，搓圆备用。

制作内馅



包馅



05

将米团搓揉成长条状，均分成每个90克的小块，擀成圆形，稍压成碗状，包入红豆沙粒，包好接口朝下，再揉成椭圆形。

压模



06

粽叶洗净烫过，剪成适当的大小，再抹上一层薄薄的色拉油。



07

红龟粿模型表面抹上薄薄一层色拉油，放入包好馅的米团，按压出花纹，放上抹油粽叶，倒扣取出。

Point

按压模型之前，手也要抹油，以免粘手。

蒸熟



08

将完成的红龟粿排列于蒸笼中，待蒸锅水滚后放入蒸笼，以中小火蒸10~15分钟。

Point

蒸炊红龟粿的火候不宜过大，否则红龟粿的纹路会模糊且变形。

糕点美味诀窍

红龟粿放置不宜超过2天，最好当天吃完，否则很容易变硬而影响口感。



糕点故事

白萝卜在冬天盛量，客家人利用冬天收割的空档，把多余的白萝卜做成萝卜干或萝卜丝。而包萝卜的菜包，则有「好彩头」的含义，而且它的外形很像元宝，所以客家人在过年过节时都会吃菜包。

客家菜包

分量：约12个 赏味期：冷藏3~5天

【材料】

【外皮】

- A 糯米粉600克
水300克
食用红色素少许
- B 绵白糖30克
色拉油50克

【内馅】

新鲜白萝卜1千克

【调味料】

盐适量、味精少许
白胡椒粉1大匙

【做法】

制作内馅

01 将白萝卜去皮洗净，刨成细丝，用少许的盐略腌渍30分钟，出水，略挤干水分。（图1）



02 萝卜丝中加入调味料拌匀，取出待凉。（图2）

制作外皮

03 糯米粉与水略拌混合成团，取约100克，分成2块，放入滚水中煮至浮起。

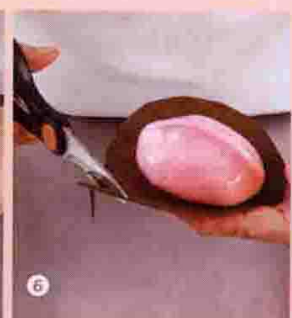
04 捞出放入剩余的米团中，再加入红色素揉成与耳垂一样的软硬度。

包馅及塑形

05 米团先搓揉成长条，均分成每个80克的小块，擀成圆形，稍压成碗状，包入炒好的馅料，用虎口收口，尖端塑形凸起。（图3~图5）

Point 包馅时不可包太满，会破掉。

06 粽叶上抹少许的油，放入生菜包，剪去多余的粽叶。（图6）



蒸熟

07 待蒸锅水滚后，将蒸笼放入蒸锅中，盖上锅盖，以小火蒸15~20分钟。（图7）



Point 蒸菜包的火候不可以太大，否则蒸好的成品会塌掉。



糕点故事

因为包仔糰的形状跟古时候的元宝很像，代表金银财宝。中国有俗语『包金年年发万金』，象征财运，所以变成年节会吃的点心之一。

包仔糰

分量：12个
赏味期：冷藏7天

【材料】

【外皮】

干鼠曲草50克
糯米粉500克
绵白糖120克
盐5克
水230克

【内馅】

萝卜干碎300克
干香菇碎6朵

【做法】

- 01 将干鼠曲草泡水后，放入滚水中煮2~3分钟，取出沥干水分，切碎备用。
- 02 糯米粉与绵白糖、盐拌匀，加入水拌匀，揉成团。
- 03 取约100克的小米团，放入滚水中煮至浮起，捞出放入剩余的米团中，再加入煮熟的鼠曲草，揉至QQ糯米团备用。
- 04 将糯米团搓揉成长条状，均分成每个70克的小块，擀成圆形，稍压成碗状，包入1大匙的馅料，先搓成圆形，再揉成椭圆形。
- 05 粽叶洗净烫过，取2张粽叶，交叉相叠，在粽叶长的1/3处折叠成漏斗状，放入一个（蘸上少许油）米团后，折叠成四角状的粽子，用棉绳从中间处绕2圈，打结固定，依续完成其他粽子。
- 06 将包好的包仔糰放入蒸笼中，待蒸锅水滚后，放入蒸锅，盖上锅盖，以中火蒸30~40分钟即可。

。糕点成功诀窍。

绑绳子时，不可绑得过紧，以免蒸不熟。

【材料】

- A** 粳米粉600克
澄粉112克
马蹄粉113克
水700克
盐18克
细砂糖37克
- B** 干香菇8朵
槟榔芋头600克
虾米20克
猪绞肉200克
水15克
红葱酥100克

【调味料】

香油2大匙
白胡椒粉1大匙

【做法】

- 01** 取材料A的粉类过筛于钢盆中，再加入水、盐和糖拌匀至无颗粒状的米浆，再加入调味料拌匀备用。
- 02** 干香菇放入水中浸泡至软后，取出切成丁状；芋头去皮后刨丝；虾米泡水后略洗净。备用。
- 03** 炒锅中放入少许油（分量外）热锅后，放入香菇丁以中火爆香，再加入绞肉、虾米续炒至熟，再放入芋头丝炒香，接着加入水煮滚，即为馅料。
- 04** 将煮滚的馅料加入做法01的米浆中，放入红葱酥拌匀呈浓稠状，再倒入圆模中至八分满，放入蒸笼中。
- 05** 待蒸锅水滚后，将蒸笼放入蒸锅中，盖上锅盖，以大火蒸约60分钟至熟。

。糕点美味诀窍。

- * 芋头糕若要吃好吃，慎选芋头的质量很重要，这里是选择质地较为松软的槟榔芋头作为其主要材料。
- * 要知道芋头糕是否熟了，可用竹签试探，若未粘黏米浆就表示熟了，若尚有米浆则继续蒸至熟。

芋头糕

§ 分量：1寸圆模3个 § 赏味期：室温1天、冷藏2天 §





糕点成功诀窍

制作萝卜糕的馅料食材，须先切成小丁状或小长条状会较为容易入口。

萝卜糕变化吃

XO酱萝卜糕

§ 分量 § 2人份

§ 材料 § 萝卜糕1块、小白菜适量、芹菜少许

§ 调味料 § XO酱2大匙

§ 做法 §

- 1 先将萝卜糕切成2厘米厚，放入油锅中，以小火煎至金黄色，取出切块，备用。
- 2 热油锅中放入XO酱，炒香，加入小白菜炒软，再加入煎好的萝卜糕与芹菜，以中火略拌即可取出。



萝卜糕和年糕都是很多人过年必备的年糕之一。会选用萝卜糕是因为萝卜的台语读音是菜头，谐音是「彩头」，取其「好彩头」、「好兆头」的含义，而且它是当季最盛产的蔬菜，非常符合经济效益，所以过年时经常拿来入菜。

【港式萝卜糕】

分量：1寸圆铝模3个 赏味期：冷藏5天

【材料】

- A** 粳米粉600克
澄粉112克
马蹄粉113克
水700克
- B** 干香菇丁5朵
腊肠丁3条
叉烧肉条200克
白萝卜丝700克
水1500克

【调味料】

- A** 盐20克
细砂糖40克
白胡椒粉1小匙
香油2大匙
- B** 色拉油80克

制作粉浆

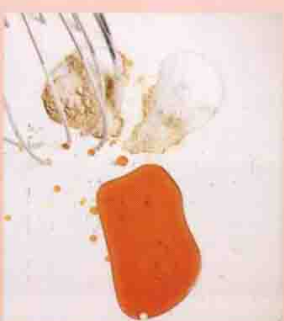


01

取材料A的粳米粉、澄粉、马蹄粉过筛于钢盆中，再加入水拌匀至无颗粒状。

02

再加入调味料A拌匀，即为米浆。



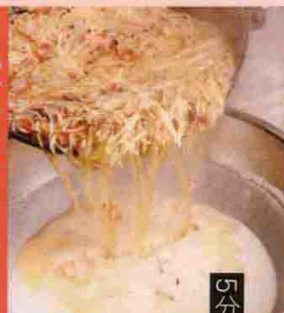
制作馅料



04

再放入白萝卜丝炒至变软后，放入水煮滚，即为馅料。

混合材料



05

将馅料趁热倒入做法02的米浆中，静置5~10分钟，再开始搅拌至水分收干。

Point 静置才能糊化。

03

炒锅烧热后倒入色拉油，放入香菇丁以中火炒香，再放入腊肠丁、叉烧肉条续炒至出香味。

入模



06

铝模内抹入薄薄一层油（分量外），倒入做法05的材料约九分满，放入蒸笼内。

蒸煮



07

待蒸锅水滚后，放入蒸笼，盖上锅盖，以大火蒸40~50分钟，取出切片以小火煎至金黄色。

糕点美味诀窍

- *干香菇须先泡水至软后，取出切成丁状；不喜欢红葱酥味道的人，可以用虾米来替换制作。
- *咸甜板吃法除了直接吃及煎熟外，也可以煮汤。煮法是适量的高汤煮滚后，加入白胡椒粉1/2小匙、红葱酥适量调味，再放入切块的咸年糕及茼蒿煮熟，滴入少许香油即可。



糕点故事

客家咸甜板也是客家人在新年时蒸的板，同样代表吉祥、喜气、发财等吉利象征。传统客家家庭在蒸咸甜板时会加入「猪油渣」（炸取猪油剩下的东西）来增加香味，这也是显现当时穷困年代的节俭运用。

客家咸甜板

分量：1寸圆铝模1个

赏味期：冷藏1天

【材料】

- A 糯米粉600克
二砂糖250克
黑糖20克
水400克
- B 猪肉丝150克
干香菇丁4朵
红葱酥30克

【调味料】

- 盐1/2小匙
米酒1大匙
酱油1大匙
味醂1大匙
白胡椒粉1小匙

制作馅料



01

炒锅中放入适量的油（分量外）烧热后，放入香菇丁以中火炒香，再放入猪肉丝、调味料续炒至熟，再放入红葱酥炒拌均匀，即为馅料，备用。

制作米浆



02

将二砂糖、黑糖、水一起煮成糖水，熄火放凉，备用。

Point

糖水加热后，须待稍凉再与糯米粉拌匀，不然糯米粉很容易熟化而变成团状。



03

糯米粉过筛放入钢盆中，加入做法02的糖水中，拌匀至呈黏稠状面糊，再将做法01的馅料加入混合拌匀。

入模



04

铝模内抹上薄油后，倒入做法03的面糊，再放入蒸笼中。

蒸煮



05

蒸锅中放入水煮滚，放入蒸笼，盖上锅盖，以中大火蒸40~45分钟即可。

Point

咸年糕取出前，可先用竹签插入年糕的中心处试探，若竹签上没有粘黏米浆，即表示年糕已蒸熟。



糕点故事

因宋美龄喜爱而出名的红豆松糕，原本是江浙人年节必吃的年糕，经宋美龄引入中国台湾，并流传至圆山饭店中。相传是春秋后期伍子胥见到人人变得安逸，便在修筑城墙时于城脚下藏糯米粉砖，以备战时所需。后来随从感念其居安思危的用心，就把糯米粉砖做成各种食物，而逐渐演变为江苏地方的名点了。

【红豆松糕】

分量：8寸蒸笼1个 赏味期：室温密封保存3天

【材料】

- A 红豆200克、水600克
- B 蓬莱米粉250克、糯米粉180克
绵白糖80克、蜜红豆100克
- C 蜜红豆粒10克、青木瓜丝10克
红木瓜丝10克



【材料】

- A 黑芝麻粉150克
蓬莱米粉200克
糯米粉200克
绵白糖120克
水200克
- B 枣泥馅150克
- C 蔓越莓干10克
糖莲子10克
甘纳豆10克
小甘纳豆10克

【芝麻松糕】

分量：8寸蒸笼1个 赏味期：室温密封保存3天

01

制作糕粉

红豆放入锅中，加水煮沸约20分钟熄火，取出200毫升的红豆水（红豆不使用），待凉备用。



02

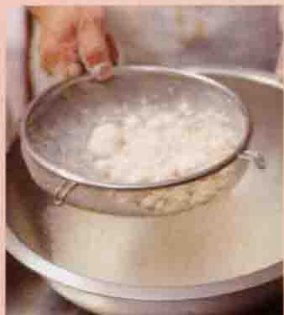
将蓬莱米粉与糯米粉、绵白糖一起拌匀，再分次加入红豆水，用双手拌搓揉成松散的糕粉。



03

用筛网过筛糕粉2次，呈细致粉状。

Point 筛网的网目粗细会影响到糕点口感，网目细密者粉会较紧实，网目略粗者粉会较松散。



04

将蜜红豆与过筛好的1/3量糕粉轻轻拌匀，即成红豆糕粉。



入模及蒸熟



05

将蒸笼边缘刷上一层薄油（分量外），再铺上一张蒸笼纸。

Point 蒸笼边缘须先刷一层薄油，较不易粘黏。

06

用手捧入1/3量的糕粉铺平，再放上做法04的红豆糕粉，用刮板抹平。

Point 过筛与放糕粉时动作要轻，不可压，否则就不松软，不是松糕了。



07

再将糕粉与红豆糕粉轮流一层层铺平，最后放上材料C装饰。再放入蒸笼中以大火蒸30~40分钟至熟，取出冷却后即可切块食用。



Point 糕的边缘与蒸笼分离，且摸起来有弹性，就表示熟了。

糕点成功诀窍

蓬莱米粉与糯米粉的分量要抓准，若蓬莱米粉过多口感会不够松软，糯米粉过多则不够Q。

【做法】

01 将黑芝麻粉、蓬莱米粉与糯米粉、绵白糖拌匀，分次加入水，用双手拌搓揉成松散的糕粉状。（图1、图2）



02 用筛网过筛糕粉2次，呈细致粉状。

03 取一个蒸笼，垫上一张白纸，刷上一层香油，舀入一半量的糕粉，铺平。

04 将枣泥馅搓揉成长条状，围成环形放在中间，再铺上剩余的糕粉，用刮板抹平，撒上适量的装饰材料。（图3）

05 待蒸锅水煮滚，将蒸笼放入蒸锅中，盖上锅盖，以大火蒸30~40分钟，至熟即可。





【马蹄糕】

分量：20厘米×15厘米×5厘米长形铝模3个
赏味期：冷藏3天

【材料】

- A 荸荠400克
- B 马蹄粉200克、玉米粉100克
奶酪粉50克、水400克
- C 细砂糖400克
水1500克、奶油60克
- D 糯米粉50克、低筋面粉200克
淀粉30克、色拉油30克
泡打粉5克、水250克

01

材料前准备



02

混合材料



03



入模



04

铝模内涂抹一层薄油，倒入做法03的粉浆，表面抹平。

Point 粉浆倒入模型中要抖数下，让空气跑出来，避免烤后组织有太多孔洞。

蒸煮



05

待蒸锅水滚后，将蒸笼放入蒸锅中，盖上锅盖，以大火蒸30分钟，取出待凉。



06

马蹄糕切成长条。

07

材料D拌匀呈糊状，即为脆浆，取马蹄条沾裹上脆浆，放入180℃油锅中，以中火炸至呈金黄色，捞出沥干油分即可。



糕点美味诀窍

做好的马蹄糕可炸熟或是直接放进冰箱冷藏后，冰冰凉凉地吃，都有不同的口感。

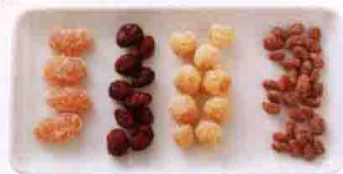


糕点美味诀窍

- *芋头要用冬天的，夏天生产的芋头是水芋无法蒸软。
- *芋泥捣好后可再过筛一次，使口感更绵密。
- *这道可用电饭锅做，芋头用外锅2杯水蒸熟；做好的芋泥则外锅加1杯水蒸熟。

【材料】

- A 芋头2个
绵白糖200克
- B 红豆沙150克
- C 甘纳豆20克
小甘纳豆20克
蜜莲子20克
蔓越莓少许
- D 冰糖30克
水150克
玉米淀粉水适量



【做法】

- 01 将芋头去皮洗净，切片放入蒸笼中，以大火蒸30分钟至熟，取出趁热捣成泥；取600克芋泥加入绵白糖拌匀。
- 02 取一个7寸的圆铝模，将材料C摆入模型中排列好。
- 03 芋泥放入，至摆入模型一半高度，用圆汤匙蘸水压平，放入红豆沙后，再放入剩余的芋泥压平。
- 04 蒸锅水滚后，放入蒸笼，盖上锅盖，以大火蒸约20分钟，取出将芋泥倒扣在盘中。
- 05 将冰糖与水煮滚至糖溶化，用玉米淀粉水勾芡，淋在芋泥上即可。

福州芋泥

§ 分量：7寸圆铝模1个 § 赏味期：冷藏3~5天 §



糕点故事

八宝米糕的「八」有「发」的谐音，而八宝更是有团圆象征意义；是以甜糯米搭配各式蜜豆、蜜莲子、葡萄干，及红豆沙的内馅做成，甜而不腻成了过年围炉的必备点心。

八宝米糕

§ 分量：7寸圆铝模1个 § 赏味期：冷藏1~2天 §

【做法】

01 将圆糯米洗净，用2杯水浸泡约4小时，放入电饭锅，外锅加入1杯半至2杯水，按下按键煮熟。

02 打开锅盖，趁热拌入红冰糖，拌匀，外锅再放半杯水，再次按下按键，蒸至红冰糖完全溶化，取出待凉。

03 取一7寸铝模，材料C排好，放入蒸熟的糯米铺平至一半，放入红豆沙后，再将剩余的糯米放入铺平，再放入电饭锅，外锅用1杯水蒸透，即可取出倒扣。

【材料】

- A** 圆糯米300克（约2杯）
有机红冰糖 150克
- B** 红豆沙或枣泥100克
- C** 甘纳豆适量
蜜莲子适量
葡萄干少许
蔓越莓干适量

糕点成功笔记

*糯米制的点心因为冰过后会变干硬，建议能当天吃完最好。



糕点美味诀窍

也可把馅料中的黑芝麻粉换成花生粉就是花生馅。



变化口味外皮

南瓜、紫芋地瓜、抹茶

分量：每种口味各8个

【材料】

A 糯米粉600克、水350克

B 南瓜粉30克
紫芋地瓜粉25克
抹茶粉10克



【做法】

- 01 糯米粉和水搅拌均匀，取100克的小米团压薄，放入滚水中煮到浮起。
- 02 取出放入做法01的米团中，一起揉至具有黏性及QQ的米团。
- 03 将做好的米团分成4份的小米团后，再各自加入不同口味的材料B，揉成各口味的米团。
- 04 将米团搓揉成长条状，再分成每个25克的小米团，即为外皮（再依各口味外皮搭配喜好的馅料）。

糕点故事

「元宵」与「汤圆」的差别是什么？
元宵节吃元宵（或汤圆），表示平安、团圆。元宵与汤圆的制作方式因地而异，但都以糯米粉为皮，内馅的种类繁多，如：豆沙、芝麻、花生、鲜肉等。一般而言，元宵用竹筛滚动，汤圆则以手心搓揉，将之制成一颗颗圆滚滚的美味点心。

【芝麻汤圆】

分量：约20个 § 赏味期：冷冻1天 §

【材料】

【外皮】

糯米粉300克
水170克

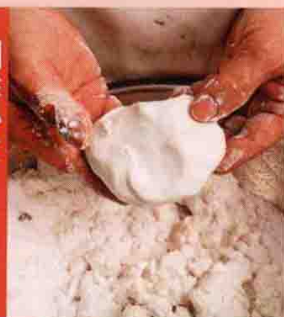
【馅料】

黑芝麻粉150克
绵白糖100克
芥花子油50克

【糖水】

二砂糖120克
水300克

制作外皮



01

将糯米粉和水搅拌均匀，取40克的小米团压薄，放入滚水中煮到浮起。

混合材料



02

取出放入做法01的米团中，一起揉至具有黏性及QQ的米团。

Point

揉好的糯米团，先取一小部分放入滚水中烫熟，即熟糯米团，又称粿母。它再与未烫的糯米团揉匀，目的是使糯米团更具黏性及凝聚力，较容易揉至表面光滑，且口感较Q。



03

将米团搓成长条，均分成每个25克的小米团。

制作馅料



04

将所有馅料材料拌匀后，分成每个10克的小芝麻馅，搓成圆球状，放入冰箱中冷冻至稍硬。

Point

芝麻馅须先放入冰箱冷冻至稍硬后再来包制，否则很容易粘手，会不好包入米团中。

包馅



05

将小米团擀成圆形，稍压成碗状，包入1个芝麻馅，用虎口慢慢包好，整形呈圆球状，即为芝麻汤圆。

煮熟



06

煮一锅滚水（分量外）后，放入芝麻汤圆续煮至浮起，取出放入糖水中即可。

变化口味馅料 ①

山药馅

赏味期：冷藏7天/冷冻14天

【材料】（分量约1400克）
紫山药600克、紫芋地瓜300克
细砂糖400克、麦芽糖200克
芥花子油200克

- 【做法】
- 01 紫山药、紫芋地瓜分别去皮后洗净，均切成约1厘米片状，放入电饭锅中，外锅加水2杯蒸熟，取出趁热用木匙混合压成泥状。
 - 02 将山药地瓜泥放入铜锅或炒锅中，加入细砂糖与麦芽糖，以小火不断翻炒至糖完全溶化，最后加入芥花子油，续翻炒至油分完全被吸收且不粘手时即熄火。
 - 03 将馅料取出，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可使用，或密封冷冻保存。

Tips: 山药的色泽不够鲜艳，所以配方中添加紫芋地瓜可使山药馅色泽较美观。



变化口味馅料 ②

巧克力馅

赏味期：冷藏7天/冷冻14天

【材料】（分量约600克）
白豆沙馅300克、苦甜巧克力75克
可可粉10克、细砂糖75克
麦芽糖50克、芥花子油100克

- 【做法】
- 01 苦甜巧克力以菜刀切碎，或以削皮刀削成细碎备用。
 - 02 白豆沙放入铜锅或炒锅中，加入可可粉用手揉至均匀。
 - 03 加入细砂糖与麦芽糖，以小火不断翻炒至糖完全溶化，再续炒至不粘手时，加入芥花子油续翻炒至油分完全被吸收，最后加入巧克力碎，续翻炒至完全均匀且不粘手时即熄火。
 - 04 将馅料取出，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后可直接使用，或密封冷冻保存。



【酒酿汤圆】

§ 分量：∞个 § 赏味期：现吃 §

【材料】

- A 抹茶汤圆2个
南瓜汤圆2个
紫芋地瓜汤圆2个
原味汤圆2个
- B 鸡蛋1个

【调味料】

冰糖适量
酒酿少许
淀粉水少许

汤圆
吃法

1



【做法】

- 01 煮两锅开水，一锅煮滚后加入冰糖与酒酿，再次煮滚后勾少许的薄芡。
- 02 另一锅放入包好馅料的汤圆，以中火煮至浮起，捞出放入做法01中略滚，打入蛋花即可。

【客家咸汤圆】

分量：10个
赏味期：现吃

【做法】

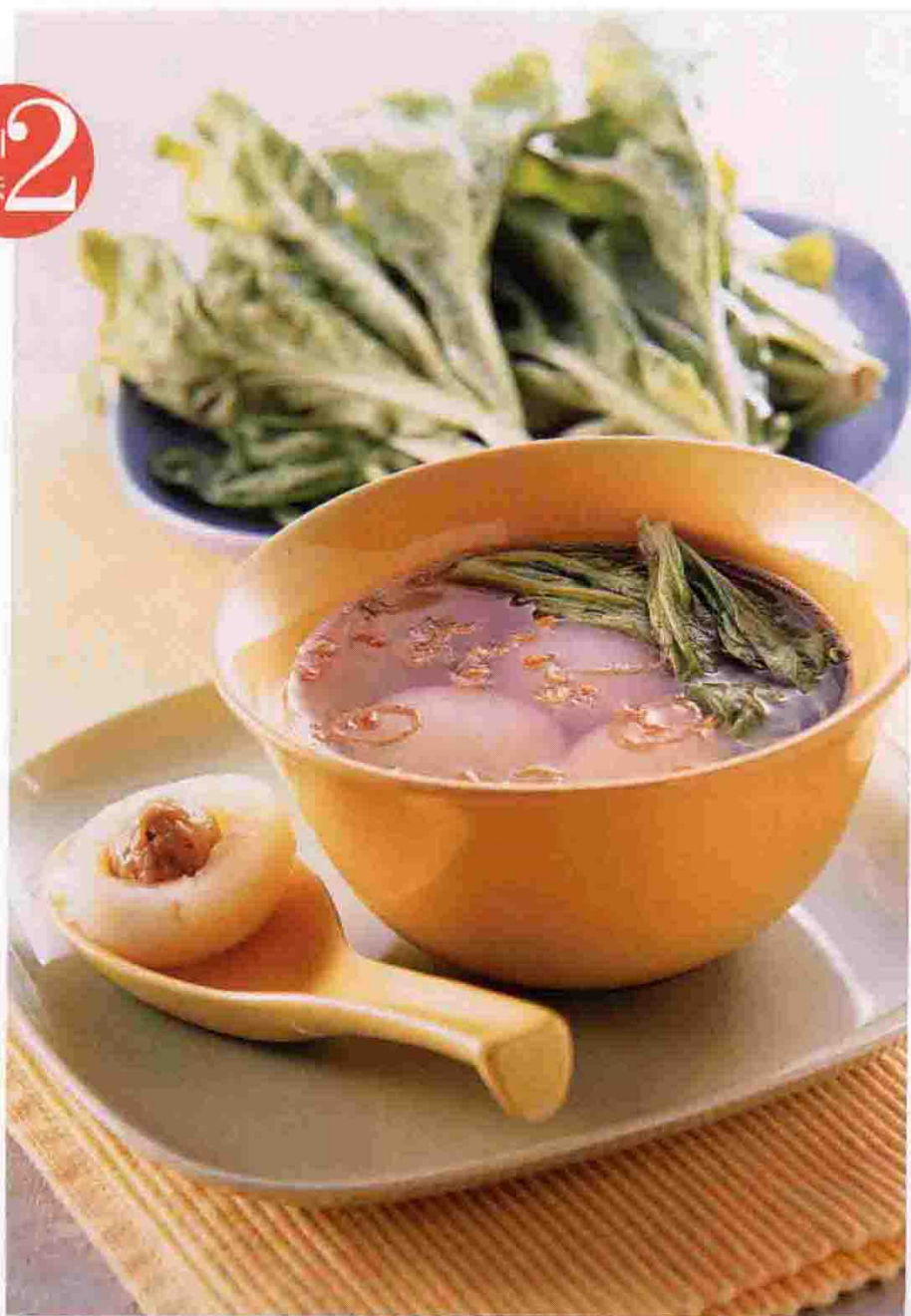
01 制作内馅：将红葱酥剁碎，与其他馅料材料拌匀，摔打出泥，再放入冰箱冷藏松弛30分钟，取出后分成每个18克的小肉馅，并揉成圆形，再放入冰箱冷冻至稍硬。

02 制作外皮：将全部外皮材料搅拌均匀，揉成光滑的米团，分成2份（40克和450克），取40克米团放入滚水中煮至浮起，再捞出与剩余米团揉均匀，一起揉至具有黏性及QQ感的米团。

03 将做法02的米团搓揉成长条，分成每个30克的小块，擀成圆形，稍压成碗状，包入1个肉馅即成汤圆，依序完成其他汤圆备用。

04 高汤煮滚后，加入白胡椒粉、红葱酥调味，再放入汤圆及洗净的茼蒿煮熟，滴入香油即可。

汤圆吃法 **2**



【材料】

【外皮】

糯米粉300克

水170克

【内馅】

猪绞肉300克、红葱酥3大匙

蚝油1大匙、米酒1大匙

味精适量、细砂糖1/2小匙

盐适量

【其他】

高汤适量、茼蒿150克

红葱酥适量、白胡椒粉1/2小匙

香油少许

【材料】

【糖浆】

A 麦芽糖800克、细砂糖50克
盐5克、水70克

B 枣泥浆700克、淀粉40克
水80克、芥菜子油80克

【馅料】

核桃400克

【其他】

糯米纸适量、糖果纸适量

糖果故事

每逢新年来临前，主妇们都会准备一个全盒，放上有象征性的食品。全盒通常是红色圆形，代表圆满吉利，里头多半是又甜又香的馋嘴小食，代表甜蜜幸福，如：瓜子、糖冬瓜、糖马蹄、枣泥核桃糕、牛轧糖、炸枣等。

【枣泥核桃糕】

§ 分量：2100克 § 赏味期：室温1个月 §



制作糖浆

01

取一不粘锅或铜锅，放入糖浆材料A，以小火煮至糖溶化，继续煮至滚。

Point

取麦芽糖时要先蘸水，才不会粘手；制作糖浆一开始不要搅拌，等煮至冒泡泡再拌，以免糖煮不溶化。



02

加入枣泥浆继续煮，边煮边搅拌至无颗粒状，温度约100℃。

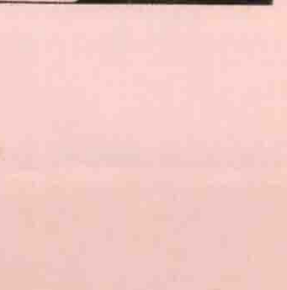


03

将淀粉和水拌匀后分次加入，边煮边搅拌均匀，再加入芥菜子油拌至油融合，煮至枣糖浆约120℃，熄火。

Point

看得到锅底表示快好了；若没有温度计，可将1滴糖浆滴入冷水中，结成团状，表示已经煮好。



拌馅



入模及整形



Point

擀平枣泥核桃糕前，可先铺1张烤盘纸以防粘黏；千万不可使用一般白纸，因其表面无油，很容易粘黏。

分割



04

核桃放入烤箱中，以150℃烤约30分钟至酥脆，再放入枣糖浆中搅拌均匀。

05

取一约1.5厘米高的长盘，铺上耐热塑料袋（或烤盘纸），倒入煮好的枣泥核桃糕，用擀面杖擀平，待冷却。

06

将冷却的枣泥核桃糕切成长4.5厘米、宽1.5厘米、高1.5厘米的长条，每个枣泥核桃糕内层以糯米纸、外层以糖果纸包裹，依序完成所有糖果。

糕点美味诀窍

- * 枣泥浆烘焙材料行有卖，若没有可用同等分量的枣泥馅取代。
- * 糖果及饼干很容易因受潮而变质，所以一定要放在密封罐中保存。

【牛轧糖】

§ 分量：约1800克 § 赏味期：室温1个月 §

【材料】

【糖浆】

麦芽糖600克、细砂糖150克
水120克

【馅料】

A 奶油200克、盐5克
B 蛋白90克、细砂糖50克
C 奶粉200克
生杏仁或熟花生仁500克

【其他】

糯米纸适量、糖果纸适量

制作糖浆

01

取一不粘锅，放入糖浆材料以小火煮至糖溶化，续煮滚，边煮边搅拌至呈浓稠状态，温度为136℃即可熄火。

Point

煮糖浆因一开始含有水分可不用一直搅拌，等开始冒泡泡才要搅拌。

制作馅料

02

奶油、盐放入锅中，以小火加热，煮至溶化备用。

03

蛋白打发至大泡泡时，加入细砂糖，继续打发至湿性发泡偏干（八分发，蛋白尾端呈坚挺状而不掉落）。

04

取1/3份糖浆倒入蛋白中，搅拌至完全均匀，依照此动作再重复2次至糖浆用完，搅打至呈现白色的蛋白糖。

- Point**
1. 糖浆要分3次倒入，一次全部倒入会无法融合。
 2. 糖浆拌好后，用喷枪烧热搅拌底部，以免温差过多，糖会变硬。



05

将溶化好的奶油慢慢加入搅拌均匀，至呈无油状态，加入奶粉拌匀，再加入杏仁略拌匀。



入模



分割



糕点成功诀窍

- * 购买回来的生杏仁要洗净，可让皮的涩味变淡，再放入已预热的烤箱中，以150℃烤40~50分钟，至外表金黄色，烤到一半调头，取出略做搅拌再烤。
- * 若要用熟花生仁，使用前最好先放入烤箱中，以100℃烤约10分钟去掉油脂，再拌入蛋白糖中，且须趁蛋白糖尚未冷却即加入，否则花生会较难拌匀。
- * 牛乳糖需要搅拌糖浆，用手持打蛋器不容易搅拌，建议用机器操作。
- * 做糖跟温度很有关联，天气越冷若煮糖浆的温度越高，温差大，糖越容易硬化，要煮到136℃；天气热的时候，煮糖的温度则要煮至138℃。

06

将牛乳糖取出放至耐热塑料袋上，以折压方式使花生与蛋白糖均匀后，再用擀面杖擀平，待冷却。

07

将冷却的牛乳糖切成4.5厘米、宽1.5厘米、高1.5厘米的长条，内层以糯米纸、外层以糖果纸包裹，依序完成所有糖果即可。

【花生软糖】

§ 分量：约1200克 § 赏味期：室温10~30天 §

糕点故事

高雄凤山地方流传元宵节带花生糖祭拜土地公，结束后把拜过花生糖吃下，可以保平安，这习俗已经很多年了，因此，在凤山地区能生产出好吃不粘牙的花生糖，成为当地招牌伴手礼。

【材料】

【糖浆】

A 麦芽糖500克、黑糖100克
寒天粉6克、盐4克
水200克

B 地瓜粉25克、水50克

C 芥花子油或橄榄油30克

【馅料】

熟花生仁350克、熟白芝麻50克

【其他】

糯米纸适量



制作糖浆



01

取一不粘锅，放入糖浆材料A以小火煮滚，续煮至110℃。

Point 糖浆中加入少许的盐，可以中和甜腻感。



02

地瓜粉与水拌均匀，慢慢加入已煮至110℃的糖浆中，边煮边搅拌均匀，煮滚。



03

加入芥花子油，续煮至糖浆117℃熄火。



拌馅



04

放入熟花生仁与白芝麻，拌匀。



入模及整形



05

取一长盘，铺上耐热塑料袋或烤盘纸，倒入煮好的花生糖，用擀面杖擀平，待冷却。

Point 擀糖时，可在底下垫毛巾，以免滑动；并要趁热擀平，冷了就不好擀了。

分割



06

将冷却的花生糖先切成长条，再切菱形，每个花生糖以糯米纸包裹。

Point 花生糖要用糯米纸包裹，以免互相粘黏。

糕点成功诀窍

做糖果最好能准备温度计，才能确实掌握温度。





最受欢迎——台湾北部粽、台湾南部粽
最富古早味——客家板粽、广式裹蒸粽
近期新口味——野姜花一口粽、昌蒲粽
独特风味——湖州鲜肉粽、豆沙粽



除温祛疫的

端午
节

第2篇



常见粽子包法

成功包粽的重点

- ① 粽叶不管是一般粽叶或是荷叶，要选大片比较好包裹。
- ② 干燥的粽叶要弄湿，一方面清洗干净，另一方面粽叶湿较好包裹。而刚采好的绿色叶子，如月桃叶、野姜花叶必须先用开水氽烫杀青，也可去除叶子上特殊的味道。
- ③ 粽叶可把两边尖端的部分剪掉会比较好包。
- ④ 粽叶要两边颠倒交叉放，粽叶短的要放到里面，才不会散开。
- ⑤ 粽叶分成3等份，在粽叶的1/3处折叠成漏斗状，交替的叶子一边是1/3、一边是2/3，抓准这黄金比例，就很容易顺势包裹，不需要花费太多力气包覆粽子。



【台式粽】



01 将粽叶洗净烫过后，取2张粽叶上下交叉相叠。



02 在粽叶的1/3处折叠成漏斗状。

【其他粽】



01 粽叶洗净烫过后，取2张粽叶交叉相叠。



02 在粽叶的1/3处折叠成漏斗状。

【荷叶粽】



01 荷叶洗净烫过，剪去蒂头，摊开剪半，再剪半。



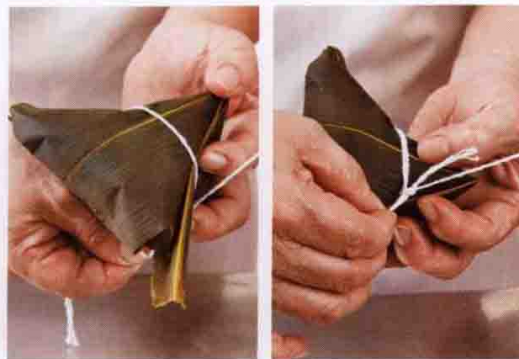
02 把2张荷叶颠倒交替相叠。

Point 荷叶颠倒放，可让包裹的面积变大，较好包。

适用：P60台湾北部粽、P62台湾南部粽、P64客家板粽、P66碱粽、P68野姜花一口粽



03 舀入适量馅料，再将粽叶顺着漏斗状覆盖粽叶，折成约2/3个拳头大的四角状的粽子。



04 用棉绳从中间处绕2~3圈，打结固定即可。

适用：P70湖州鲜肉粽、P70豆沙粽、P72菖蒲粽



03 舀入适量的馅料，再将粽叶顺着漏斗状覆盖粽叶，折成一个长形的粽子。



04 用棉绳顺着粽子从头绕到底再绕回，打结固定。

适用：P76荷叶粽



03 舀入适量馅料，再将四边的叶子折起呈长形状，顺势包卷至叶子用完。



04 再用绳子来回绑好，打结固定即可。

【台湾北部粽】

§ 分量：12个 § 赏味期：室温2天 冷冻14天 §



北部粽与南部粽大不同

两者的材料、做法几乎相同，最大不同在于北部粽是馅料像用粽叶包裹的油饭，利用蒸笼蒸熟，呈现出粒粒分明的米粒；而南部粽以水煮至米粒熟烂。

【材料】

- A 长糯米600克、五花肉500克、红葱头300克、干香菇8朵、虾米30克、去壳栗子12粒、咸蛋黄6颗
- B 粽叶24张、棉绳1串

【调味料】

- A 米酒适量、盐少许
- B 蚝油3大匙、米酒200克、冰糖20克、白胡椒粉1大匙、盐少许、香油1大匙、热开水500克
- C 蚝油1大匙、冰糖10克、白胡椒粉1小匙、水100克
- D 蚝油1大匙、冰糖10克、白胡椒粉1小匙、水50克
- E 甜辣酱适量（做法见P77）



【做法】

制作馅料

01 长糯米泡水4小时，沥干水分后，放入铺上蒸笼布的蒸笼中，以大火蒸30~40分钟。

02 五花肉切成12块；红葱头切片；香菇泡水至软，取6片切半，另外2片切丝；虾米泡水至软；栗子泡水2小时至软，取出用牙签去除硬皮；咸蛋黄先用米酒洗泡，再取出撒上盐，放入烤箱中，以150℃烤10~15分钟，取出待凉切半，备用。

03 红葱头放入适量油锅中，以中小火炸至金黄色，捞起；泡软的栗子放入电饭锅中外锅加1杯水蒸熟，备用。

04 将五花肉放入适量油锅中，以大火快速炸约1分钟，捞出。原油锅留少许油，再放入已过油的五花肉，加入调味料B煮滚，再转小火红烧60~90分钟至熟烂，留约230克汤汁备用。

05 另起油锅，放入切片的香菇炒香，再加入调味料C稍煮一下，接着加入栗子煮至水分收干备用。

06 另起油锅，放入虾米炒香，再加入调味料D煮至水分收干，接着加入一半红葱酥拌炒均匀即可取出。

07 重新起油锅，放入香菇丝炒香，加入做法04留下的汤汁煮滚后熄火，再加入蒸熟的糯米饭翻拌均匀，接着加入剩余红葱酥，续煮至水分收干备用。

Point 馅料务必花点时间分开炒，才可保留食材原味。

包粽

08 参照P58的“台式粽”做法01、02，把2张粽叶相叠后，折叠成漏斗状。

09 舀入1大匙糯米把周围铺平，再依序放入1块五花肉、适量香菇片、1粒栗子、1/2颗咸蛋黄、1小匙做法06的材料稍压紧后，舀入1大匙糯米。（图1~图3）

10 参照P58的“台式粽”做法03、04，折成四角形的粽子，再用棉绳打结固定，依序完成其他粽子。

Point 要把绳子挂着立着绑，会较好打结。

蒸煮

11 将包好的粽子放入蒸笼中，待蒸锅水滚后，放入蒸锅，盖上锅盖，以大火蒸30分钟至熟，食用时搭配甜辣酱。

糕点美味诀窍

若想搭配蒜蓉酱、梅子酱，做法见P77。



【台湾南部粽】

分量：12个
赏味期：室温1天、冷冻14天

【材料】

- A 长糯米600克
五花肉500克
红葱头300克
干香菇6朵、虾米30克
去壳栗子12粒
咸蛋黄6颗
- B 粽叶24张、棉绳1串

【调味料】

- A 米酒适量、盐少许
- B 蚝油3大匙
米酒200克
冰糖20克
白胡椒粉1大匙
盐少许、香油1大匙
热开水500克
- C 蚝油1大匙、冰糖10克
白胡椒粉1小匙
水100克
- D 蚝油1大匙、冰糖10克
白胡椒粉1小匙
水50克
- E 花生粉适量

五谷杂粮粽



五谷杂粮粽这样做

【材料】

长糯米300克、紫糯米150克、
薏苡仁50克、燕麦50克、小米
50克、荞麦50克

【做法】

- 01 紫糯米、薏苡仁分别洗净泡水2小时。
- 02 长糯米与燕麦分别洗净，放入紫糯米中，再泡水2小时。
- 03 将小米、荞麦分别洗净后与做法01和02的米混合拌匀，即成五谷杂粮米（可用在南部粽直接取代长糯米）。

【做法】

制作馅料

- 01 糯米泡水4小时，沥干水分，备用。
- 02 五花肉切成12块；红葱头切片；香菇泡水至软后切半；虾米泡水至软；栗子泡水2小时至软，取出用牙签去除硬皮；咸蛋黄先用米酒洗泡，再取出撒上少许盐，放入烤箱中，以150℃烤10~15分钟，取出待凉切半，备用。

- 03 依照“台湾北部粽”做法03~06步骤。

- 04 炒锅中加入少许油烧热，加入做法04留下的汤汁煮滚，再放入沥干的糯米翻炒均匀，接着加入剩余红葱酥及少许白胡椒粉（分量外），续煮至水分收干备用。

包粽

- 05 参照P58的“台式粽”做法01、02，把2张粽叶相叠后，折叠成漏斗状。

- 06 舀入1大匙糯米，再依序放入1块五花肉、适量香菇片、1粒栗子、1/2颗咸蛋黄、1小匙炒好的虾米，稍压紧后，舀入1大匙糯米。

- 07 参照P58的“台式粽”做法03、04，折成四角形的粽子，再用棉绳打结固定，依序完成其他粽子。

蒸煮

- 08 放入适量滚水中，以中大火煮60~70分钟至熟，食用时搭配花生粉即可。

Point

滚水一定要盖过全部粽子，滚的过程若发现水不够要加热水，才不会内馅不熟。



糕点故事

客家人五月节（端午）时会做3种粽子：肉粽（米粽）、碱粽及看不到米粒的板粽。板粽外皮有做成咸的也有甜的，吃起来的口感跟菜包口感类似，将米磨碎后来包粽子，会更耐饥饿也能保存较久，这也是早期客家人喜欢板粽的原因。

客家板粽

分量：18个 赏味期：室温1天 冷藏5天

【材料】

【外皮】

糯米粉500克
细砂糖200克
色拉油100克
温水200克

【内馅】

猪绞肉200克
萝卜干200克
干香菇6朵
虾米20克
红葱酥100克

【其他】

粽叶36张
棉绳1串
油少许

【调味料】

蚝油2大匙
米酒50克
冰糖20克
白胡椒粉2大匙
香油少许
酱油1大匙



【做法】

制作内馅

01 萝卜干洗净后切碎；香菇泡水至软后切末；虾米泡水至软切碎。备用。

02 锅烧热，倒入少许油（分量外），放入绞肉以中火炒熟，再加入萝卜干、香菇、虾米及红葱酥稍拌炒，续放入调味料拌炒均匀，取出放凉，即为馅料。

制作外皮

03 糯米粉和细砂糖混拌后，续加入色拉油、温水，一起揉至有黏性且具QQ感的米团，再分成每个约55克的小米团，搓圆。

包馅

04 取1份米团，略微压扁捏塑成扁平状，包入1大匙馅料，再搓揉成椭圆形，依序完成所有材料，备用。（图1）

Point 抹一些油在米团的外表，可避免粘黏叶子。

包粽

05 参照P58的“台式粽”做法01、02，把2张粽叶相叠后，折叠成漏斗状。

06 放入1份蘸上少许油的米团，剪掉1/3长的粽叶。（图2、图3）

07 参照P58的“台式粽”做法03、04，折成约2/3拳头大的角粽，用棉绳打结固定，依序完成所有的板粽。

蒸煮

08 将包好的粽子放入蒸笼中，待蒸锅水滚后，放入蒸锅，盖上锅盖，以中小火蒸30~40分钟至熟即可。

Point 1. 蒸制板粽的火候不宜过大，否则糯米皮很容易在加热时破掉。
2. 刚蒸好的粽不要立即打开，以免太软不成粽子形。



客家粽子的一种，也称为「梗粽」，分设包馅及包红豆馅2种。传统习俗上，在端午与中元节的祭拜供桌上都会备有粽子做贡品。客家人一般都会做起来放冰箱，等待农务做完当作点心来吃。

碱粽

分量：约20个 赏味期：冷藏10天

【材料】

【外皮】

圆糯米300克、食用碱油12克

【其他】

蜂蜜适量、粽叶40张、棉绳1串



【做法】

制作外皮

01 将圆糯米泡水4小时，沥干水分后，加入碱油拌匀，备用。（图1、图2）

包粽

02 参照P58的“台式粽”做法01、02，把2张粽叶相叠后，折叠成漏斗状。

03 舀入1大匙米（米量约四分满），剪掉1/3长的粽叶。（图3）

Point 加了碱油的糯米下锅煮后会膨胀，因此包的时候不要装到满。

04 参照P58的“台式粽”做法03、04，折成约2/3个拳头大的四角状的粽子，再用棉绳打结固定，依序完成其他粽子。

Point 绑绳子也不可绑得太紧，包好后摇动粽子可听“唰唰”的米粒声。

蒸煮

05 放入适量滚水中，以中火煮约2小时至熟，冷却后放入冰箱冷藏2~3小时，即可蘸上蜂蜜食用。

Point 1.测试熟的方式是取出一个看是否呈现QQ感。
2.碱粽冰过有QQ口感，风味更佳，除了蘸蜂蜜外，也可蘸砂糖或果糖、黑糖蜜食用。

红豆碱粽

分量：约20个 赏味期：冷藏10天

【材料】

【外皮】

圆糯米300克
食用碱油12克

【内馅】

红豆沙600克

【其他】

蜂蜜适量、粽叶40张、棉绳1串



【做法】

制作外皮

01 将圆糯米泡水4小时，沥干水分后，加入碱油拌匀，备用。

制作内馅

02 红豆沙分成每个30克的内馅，揉圆。

包粽

03 参照P58的“台式粽”做法01、02，把2张粽叶相叠后，折叠成漏斗状。

04 舀入半大匙米，放一个内馅，再铺上半大匙的糯米盖住红豆沙。（图1、图2）

05 依照“碱粽”做法04、05步骤。

【野姜花一口粽】

§ 分量：30个 § 赏味期：冷藏2天 §



【材料】

【外皮】

糯米粉500克、地瓜粉50克、地瓜泥250克、细砂糖200克、色拉油115克、温水260克

【内馅】

猪绞肉300克、萝卜干200克、干香菇5朵、虾米35克、红葱酥100克

【其他】

野姜花粽叶60张、棉绳1串、油少许

【调味料】

蚝油2大匙、米酒2大匙、味醂2大匙、白胡椒粉1小匙、冰糖1大匙、酱油1大匙、香油适量

【做法】

制作馅料

01 萝卜干洗净略切细；干香菇泡水至软切细丁；虾米泡水至软切碎。备用。

02 锅烧热，倒入4大匙油（分量外），再放入绞肉以中火炒熟，至水分略微收干后取出。

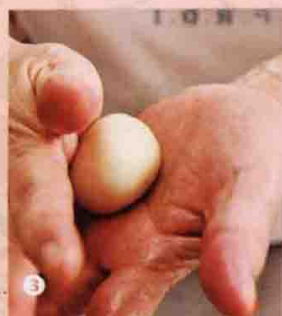
03 取原锅，放入香菇、虾米炒香，再续放入萝卜干略微拌炒，再放入做法02的绞肉拌炒均匀，放入所有调味料拌煮至水分收干，再放入红葱酥拌匀，取出待凉即可。

制作外皮

04 糯米粉、地瓜粉、细砂糖放入钢盆中，加入色拉油后拌匀，再放入地瓜泥和温水，一起揉至有黏性且具QQ感的米团。（图1、图2）

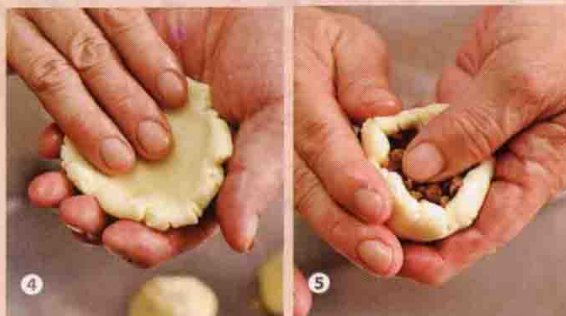


05 将米团分割成每个40克的小米团，搓圆。（图3）



包馅

06 取1份米团，略微压扁捏塑成扁平状，放入适量的粽子馅后，包成圆球状，依序完成所有材料，备用。（图4、图5）



包粽

07 参照P58的“台式粽”做法01、02，把2张粽叶相叠后，折成漏斗状。

Point 刚采下来的野姜花叶必须先用水烫杀青。

08 将做法04的米团蘸上少许的油，放入粽叶中。（图6）



09 参照P58的“台式粽”做法03、04，折成四角形的粽子，再用棉绳打结固定，依序完成其他粽子。

蒸煮

10 将包好的粽子放入蒸笼中，待蒸锅水滚后，放入蒸锅，盖上锅盖，以中小火蒸30~40分钟至熟。（图7、图8）





【湖州鲜肉粽】

§ 分量：10个 § 赏味期：冷冻30天 §

【材料】

A 长糯米600克、五花肉900克

B 粽叶20张、棉绳1串

【调味料】

A 酱油4大匙、白胡椒粉1大匙、米酒2大匙、盐少许、味醂2大匙

B 酱油少许、白胡椒粉少许



【做法】

制作内馅

01 先将五花肉切成粗长条状，用调味料A腌渍一天使其入味。（图1）

制作米

02 将糯米洗净泡水4小时，沥干水分拌入少许的酱油，让米粒微黄后，再拌入白胡椒粉至拌匀即可。（图2、图3）

包粽

03 参照P58的“其他粽”做法01、02，把2张粽叶相叠后，折叠成漏斗状。

04 舀入1大匙半的糯米铺成长形，放上腌渍好的五花肉，再舀入1大匙半的糯米盖住肉。（图4~图6）

05 参照P58的“其他粽”做法03、04，折成长形的粽子，再用棉绳打结固定，依序完成所有的粽子。

Point 用棉绳时不可绑太紧，否则中间的米不易熟。

蒸煮

06 锅中煮滚水后，放入鲜肉粽，以大火煮2小时至2个半小时至熟，即可取出。

糕点成功诀窍

选五花肉时，要挑选肥一点的肉，因煮的时间很久，肉才会软烂，肉的油脂会渗到米饭中，让米饭增加滑润的口感。

【豆沙粽】

§ 分量：10个 § 赏味期：冷冻30天 §

【材料】

A 紫米200克、圆糯米或长糯米400克

B 红豆沙粒50克、肥肉适量

C 粽叶20张、棉绳1串



【做法】

制作米

01 将紫米洗净泡水3小时，再加入圆糯米，再泡水3小时，沥干水分备用。

制作内馅

02 红豆沙粒分成每个50克，搓成长椭圆形，外层用肥肉包住备用。（图1、图2）

Point 要加肥肉是因为米碰到红豆沙的糖会煮不熟，加了肥肉可让米和豆沙隔离，除了豆沙不会马上和米碰到影响熟度外，在烹煮的过程中，肥肉的油脂会渗到米粒中，可增加米饭滑润的口感。

包粽及蒸煮

03 依照“湖州鲜肉粽”做法03~06步骤。

糕点成功诀窍

肥肉可用绞碎的碎肉或网沙代替。



【菖蒲粽】

分量：15个
赏味期：冷藏1天

【材料】

【外皮】

糯米粉420克

树薯粉80克

绵白糖120克

盐5克

水230克

【内馅】

红豆沙粒300克

【其他】

粽叶40张

棉绳1串

色拉油少许

【做法】

制作外皮

01 将糯米粉、树薯粉与绵白糖、盐拌匀加入水揉成团，取约100克的小米团，放入滚水中煮至浮起，捞出放入剩余的米团中，揉至QQ糯米团备用。

制作馅料

02 将红豆沙粒分成每个20克的内馅，揉圆备用。

03 将糯米团搓揉成长条状，均分成每个60克的米团，擀成圆形，稍压成碗状，包入1份红豆沙，先搓成圆形，再揉成长椭圆形，依序完成。（图1）

包粽

04 参照P58的“其他粽”做法01、02，把2张粽叶相叠后，折叠成漏斗状。

05 放入1份蘸上少许油的米团。（图2）

06 参照P58的“其他粽”做法03、04，折成长形的粽子，再用棉绳打结固定，依序完成所有的粽子。

Point 固定时不用绑太紧，会蒸不熟。

蒸煮

07 将包好的菖蒲粽放入蒸笼中，待蒸锅水滚后，放入蒸锅，盖上锅盖，以中火蒸30~40分钟即可。



糕点美味诀窍

菖蒲粽外皮有加上树薯粉（即淀粉），可以让外皮变得更Q。



【材料】

- A 长糯米600克
B 五花肉500克、腊肠2条、肝肠2条、莲子100克、绿豆仁80克、干香菇8朵、去壳栗子8粒、虾米30克、红葱酥200克
C 干荷叶（大）4张、棉绳适量

【调味料】

- A 蚝油3大匙、米酒200克、冰糖20克、白胡椒粉1大匙、盐少许、香油1大匙、热开水500克
B 蚝油1大匙、冰糖10克、白胡椒粉1小匙、水100克
C 蚝油1大匙、冰糖10克、白胡椒粉1小匙、水50克

【广式裹蒸粽】

§ 分量：1个 § 赏味期：室温1天、冷冻1天 §



【做法】

制作馅料

01 长糯米泡水4小时，沥干水分；五花肉切小块；莲子洗净后放入电饭锅中外锅加1杯水蒸熟，但不要烂；绿豆仁洗净；干香菇泡水至软后去硬皮，切半；栗子泡水2小时至软，取出用牙签去除硬皮，放入电饭锅中外锅加1杯水蒸熟，备用。

02 炒锅中倒入少许油（分量外），放入五花肉略拌炒，再加入调味料A，以小火红烧1小时至1个半小时至肉熟烂；将红葱头切片后放入油锅中，以中小火炸至金黄色，捞起，备用。

03 另起油锅，放入切片的香菇炒香，再加入调味料B稍煮一下，加入栗子煮至水分收干。

04 另起油锅，放入虾米炒香，再加入调味料C煮至水分收干，接着红葱酥拌炒均匀即可取出。

05 将腊肠、肝肠放入电饭锅中外锅加1杯水蒸熟，再切片备用。

包粽

06 将荷叶洗净烫过，剪去蒂头，摊开剪对半，再取2片上下颠倒相叠，舀入4大匙糯米，铺成四方形，再依序加入其他炒熟的馅料，最后再舀入4大匙糯米盖住馅料。（图1）

Point 荷叶上下颠倒放可让包裹的面积变大，较好包。

07 依序将荷叶四边折起，一边用手调整荷叶，一边使其呈四方长形，再用棉绳从荷叶长约1/3处起，以十字形方式交错捆绑成井字形状，最后在尾端处打结固定。（图2、图3）

Point 可先取2条棉绳连接打死结，以方便事后包裹。

蒸煮

08 将包好的裹蒸粽放入适量滚水中，以中大火煮2小时至2个半小时至熟烂。

Point 滚水一定要盖过全部粽子，滚的过程若发现水不够要加热水，才不会内馅不熟。



【荷叶粽】

§ 分量：约2~4个 § 赏味期：冷藏5天 冷冻1天 §

【材料】

- A 长糯米600克
雪莲子200克
- B 干香菇10朵
碎萝卜干100克
- C 干荷叶7张
棉绳1串

【调味料】

- A 素蚝油2大匙
白胡椒粉1大匙
色拉油（或芥花子油）2大匙
- B 素蚝油1大匙
味醂1大匙
白胡椒粉1小匙

【做法】

制作馅料

- 01 长糯米与雪莲子分别洗净，泡水4小时。
- 02 泡好的米中放入所有调味料A拌匀后，放入雪莲子再次拌匀。
- 03 将香菇泡软后切丁，碎萝卜干洗净略切，先用干锅以小火炒萝卜至出香味，取出。
- 04 锅烧热，倒入1大匙油（分量外），放入香菇以小火炒香后，加入调味料B及少许水，煮至水分收干，再放入炒好的萝卜干拌匀，取出待凉备用。

包粽

- 05 参照P58的“荷叶粽”做法01、02，把2张荷叶交替相叠。
- 06 放入1大匙半的糯米莲子，再放入1大匙炒好的香菇萝卜，再放上1大匙半的糯米莲子。（图1、图2）



- 07 参照P58的“荷叶粽”做法03、04，将四边的叶子折起呈长方形状，再用绳子固定，依序完成其他粽子。

Point 不可以绑得太紧，以免煮不熟。

蒸煮

- 08 锅中煮滚水后，放入荷叶粽，以大火煮约90分钟至熟，取出稍凉即可食用。

糕点美味诀窍

若喜欢搭配酱料蘸食，本书P77有甜辣酱、蒜蓉酱、梅子酱，可依个人喜好选择。

粽子蘸酱自己做



【甜辣酱】

赏味期：冷藏14天

§ 材料 § (分量约600克)

水200克、细味噌50克、冰糖70克、麦芽糖80克、番茄酱100克、辣椒酱150克

§ 做法 §

- ① 将水与细味噌拌匀，加入冰糖、麦芽糖，以小火煮至冰糖溶化。
- ② 再加入番茄酱与辣椒酱续煮滚，至稍浓稠即可熄火，待凉装瓶。

【蒜蓉酱】

赏味期：冷藏14天

§ 材料 § (分量约300克)

蒜头2大颗、冰糖20克、麦芽糖20克、水200克、蚝油50克、酱油20克

§ 做法 §

- ① 将蒜头去皮剁细分成2份的蒜末。
- ② 将冰糖、麦芽糖、水放入小锅中，以小火煮溶化备用。
- ③ 油锅烧热，放入少许油，放入1份的蒜末爆香，再加入做法2煮好的糖水，加入蚝油与酱油煮滚至稠状熄火，再加入另1份蒜末待冷却装瓶。



【梅子酱】

赏味期：冷藏14天

§ 材料 § (分量约300克)

话梅(或紫苏梅)10颗、水200克、麦芽糖20克、冰糖10克、酱油1大匙、番茄酱2大匙

§ 做法 §

- ① 将话梅和水煮滚，续煮至梅肉软化待冷却。
- ② 将软化的梅子肉取出切碎，再放回梅汁中加入麦芽糖、冰糖、酱油、番茄酱，以小火煮滚后，续煮至稍浓稠即可熄火，待凉装瓶。



糕点故事

古时候，端午节不但划龙舟、吃粽子，还要喝雄黄酒、吃绿豆糕及咸鸭蛋。因为端午节过后暑夏即至，炎夏容易带来瘟疫，而雄黄酒、绿豆糕和咸鸭蛋都是凉性食物，具有驱瘟解毒、去痧消暑的功效，祖先们认为只要吃下这些食物，就能避免夏天的疾病，所以除了粽子外，绿豆糕也是端午节的应景食物。

【绿豆糕】

分量：约15个
赏味期：室温10天

【材料】

- A 绿豆沙300克
猪油50克
麻油50克
B 红豆沙100克

美味延伸

冰心绿豆糕

分量：12个 赏味期：冷冻15天

材料

绿豆沙600克

做法

- 将绿豆沙过筛，分成每个50克，压入方形月饼模中，再敲月饼模数下，轻轻施力扣出。
- 做好的绿豆糕入盒中冷藏2~3小时即可食用。

拌馅及制作内馅

01

将绿豆沙、猪油及麻油拌匀成外皮，均分成每个25克；红豆沙分成每个6克，揉圆，备用。



包馅

02

取1份外皮，用手压扁，包入1份红豆沙，用手搓揉成圆球，依序将材料用毕。



压模



03

压入方形月饼模中，再敲月饼模数下，轻轻施力扣出。

烘烤



04

间隔排列于烤盘中，放入烤箱上火130℃、下火130℃烤约20分钟，取出待凉。

Point

刚烤好的绿豆糕皮还很软，待放凉后会渐渐脆硬。

糕点美味诀窍

- * 绿豆沙过筛后，可让做出来的绿豆糕口感更细致。
- * 若要有包馅，可将绿豆沙分成40克，包入10克的红豆沙，再揉圆，压入模型中即可。





最受人喜爱——蛋黄酥、绿豆凸、紫芋酥、凤梨酥

甜咸滋味丰富——苏式椒盐月饼、广式五仁月饼

浓浓古早味——番薯饼、芋头饼、咖喱饼

清爽无负担——冰皮月饼、扁月烧



月
圓
人
團
圓
的

中
秋
節

第3篇



基本 饼皮 的制作



成功制作油酥皮的重点

- 1 油酥皮的油皮与油酥比例必须恰当，若油酥太多，则包酥时会不易擀制或漏酥；若油皮太多，则油皮较硬、层次不清楚或松酥性变差。一般若以油皮为100%时，则油酥比例则近似66%、60%、50%为最理想（如油皮总重量为600克时，则油酥重量应为400克）。
- 2 制作油皮与油酥时，须注意擀制动作要轻且力道均匀，才能做出漂亮的油酥皮。若擀制时会粘手，可撒些手粉预防破酥露馅状况。经多次擀卷会更细致酥松。



* 油酥皮 *

油酥皮是由两种面团组成，一种是油皮，一种是油酥。油皮主要材料是中筋面粉、糖、油和水，经过松弛会带有筋性、弹性；而油酥则是低筋面粉加油脂揉制而成，没有筋性，很软，具可塑性，可以分隔油皮。

油酥皮是将油皮包裹油酥，由两种面团多次擀卷而成，形成组织具层次、入口松酥的特性。而油皮和油酥的比例不同，所擀制成的油酥皮吃起来口感也不同。油皮多的口感较软，如绿豆凸、紫芋酥；相反的，若油酥较多口感就比较酥。

使用的油脂种类以猪油为最佳选择，因为其延展性强，易与油皮面糊融合，制作出的饼皮较具有层次与酥松感，颜色也较洁白。也可替换成奶油、酥油或雪白乳化油等固体油，但香酥感不如猪油。不建议用液体油制作，因其做成的面皮比较硬，较无层次，口感也不佳。

油皮拌揉时务必加水以形成面筋，才有能力将油酥包住，这个动作又称“包酥”，包酥是制作油酥类糕饼的最重要步骤，成功与否会影响到产品的质量，其包酥方法有两种，即“大包酥”、“小包酥”。

大包酥

大包酥又称大酥，就是用未分割的大油皮包入未分割的大油酥，擀卷之后再分割成小油酥皮。其优点是速度快，可大量制作；缺点是因不容易擀卷均匀，多会造成油酥层次较少，产品质量稍差，这种制作方式适合需大量制作的店家。

小包酥

小包酥又称小酥，就是将油皮与油酥分别制作后分割成所需的分量，再一个个地将油酥包入油皮中，再分别擀卷（或2~3个排列好一起擀卷）。其优点是擀卷容易，油酥层次明显均匀，油皮不易破裂，产品质量较佳；缺点是速度慢，无法大量生产。这种制作方式适合想品尝精致口感与美观外形的自制者，本书所有油酥皮糕饼均属于小包酥。



油酥皮

范例：绿豆凸



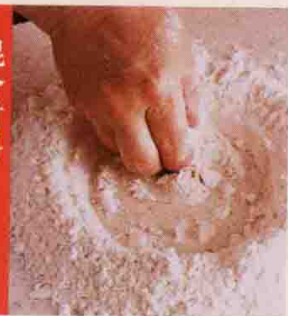
【材料】

【油皮】25克 / 个
中筋面粉300克
糖粉12克
猪油120克
水120克

【油酥】15克 / 个
低筋面粉240克
猪油120克

制作油皮

混合材料



01

将粉类（中筋面粉）过筛于桌面，筑成粉墙。



02

中间放入过筛的糖类（糖粉）、油类（猪油）略拌匀，再加入水。



03

材料混合后，用刮板辅助边拌边将材料往内拨，拌揉至无粉粒的光滑油皮面团。

松弛



04

将油皮面团装入塑料袋中（或盖上保鲜膜），静置松弛30分钟。

分割



05

将松弛过的油皮面团搓成长条，分割成所需分量的小油皮面团备用（绿豆凸每个分成25克）。

做油皮的技巧

揉制油皮时所添加的水分不建议一次加完，这是因为面粉每一次的吸水力并不相同，且也会受空气中的温湿度影响，所以面团软硬度也会有些许差异。最好视揉制状况来增减水分，每次都预留一部分水量斟酌测试软硬度，以免油皮太湿黏。

06

将粉类（低筋面粉）过筛于桌面，筑成粉墙，再加入油类（猪油）混合（制作有色的饼皮时，可在此步骤中加入材料一起拌揉，如芋头香料、抹茶粉）。

混合材料



07

用刮板边拌边将材料往内拨，拌揉至无粉粒的油酥面团。



Point

揉面团不可搓揉太久，揉太久手中的温度会让面团中的猪油更软，面团就会太软。

分割



08

将油酥面团搓成长条，再依所需大小分割成小油酥面团（绿豆凸每个分割为15克）。



09

将小油酥面团分别搓圆。

包酥



10

取1个油皮，将两端往中间压合。

Point

此步骤可让饼皮层次更明显且口感较酥松。



11

包入1个油酥，用虎口环住油皮，边捏边旋转用拇指将油酥按压于油皮中，再用虎口捏合开口。



12

收口转紧，再将多余的油皮向下按压粘在油皮面团上，收口朝上排列于桌面。

折卷

◎第一次擀卷

13

将捏制完成的油酥皮，略压扁，由中间向两端擀成椭圆形薄片。

14

由下向上卷起，收口朝上，将油酥皮转90度后，依序排列于桌面，盖上塑料袋（或保鲜膜），松弛10~15分钟。



10~15分钟

◎第二次擀卷



15

用手略压扁，再由中间向两端擀成椭圆形薄片。



16

由下向上卷起，收口朝下。

松弛



17

盖上塑料袋（或保鲜膜），静置松弛20~30分钟，即完成油酥皮，可进入包馅阶段。

面团松弛的目的

面团在包馅前后的松弛，主要是让面筋松弛，使之后擀制较易伸展，务必盖上塑料袋或保鲜膜，以防结皮或干裂；加热前的最后松弛，主要是预防面筋遇热而造成断裂，有可能会漏馅，不需要包保鲜膜。

* 糕皮 *

糕皮类糕饼是用单层皮直接包馅整形制作的，又称混糖皮、硬皮、蛋皮。主要是由糖、油、面粉与蛋调制而成，因所含水分由蛋或奶液代替，且未经过包酥法及擀卷，所以无法呈现油酥类糕饼的多层次的酥松口感，通常糕皮类糕饼为甜、酥、松的特性。但有些强调脆硬口感的饼干，在糕皮配方中会添加适量膨胀剂（如小苏打粉、碳酸氢铵、泡打粉），以呈现出产品的特性。



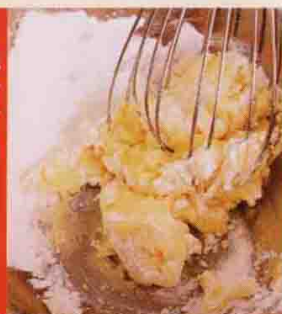
成功制作糕皮的重点

糖量不足则面团容易出筋，可塑性差；糖量过多时面团容易松散，饼皮颜色容易变深。油量不足时较不酥松，面团易出筋，可塑性差；油量过多时面团易松散。蛋量不足时则膨胀性差，口感色泽差；蛋量过多时则面团易松散，且口感太松酥。

根据以上描述，建议不要任意增减书中的配方，务必依照作者的分量与做法实地操作，才能做出口感正确且外形完美的糕饼。



混合材料



Point

糕皮面团中若有加小苏打粉，与面粉一起过筛就可以。

01

将油类（奶油、酥油）、糖类（糖粉）、盐放入钢盆中搅打至六分发，呈现乳白色。

02

加入蛋（全蛋、蛋黄）搅打均匀。

03

将粉类过筛于桌面，筑成粉墙。



【材料】

【糕皮】25克/个

A 奶油98克
酥油70克
糖粉56克
盐3克

B 全蛋60克
蛋黄20克
C 中筋面粉280克
奶粉15克



04

将拌匀的蛋糊加入粉墙中间，用刮板辅助边拌边将材料往内拨，拌揉至无粉粒的糕皮面团。



松弛



05

盖上塑料袋（或保鲜膜），静置松弛20~30分钟。

分割



06

将糕皮面团搓成长条，再分割成所需的小糕皮，即可进入包馅阶段（凤梨酥每个分割为25克）。



* 浆皮 *

浆皮主要是用在制作广式月饼中，它只有用转化糖浆、花生油、碱水及低筋面粉等4种材料；其中最特殊的是转化糖浆和碱水，它们在饼皮中各占有重要的地位。以转化糖浆来说，它是把糖水和酸性材料一起加热，利用酸把双糖变成单糖，所以刚烤好的广式月饼饼皮是硬的，等放了3天，油与其他皮的材料完全融合，皮会变得更亮且口感更佳。而碱水的作用也是增加饼皮的色泽和回油效果，所以做好的广式月饼一定得放3天再吃。



成功制作浆皮的重点

浆皮成团的面皮比较软，要冷藏1小时，会比较不粘手，好包裹馅料。

浆皮

范例：广式大月饼

【材料】

中式转化糖浆210克
花生油90克
碱水12克
低筋面粉300克

混合材料



01

将中式转化糖浆、花生油及碱水放置钢盆中，用打蛋器搅拌均匀。



02

加入过筛的低筋面粉，用刮板边拌边将材料往内拨，拌揉至光滑的浆皮面团。



03

放入塑料袋，冷藏1小时，搓成长条，再分割成所需的小浆皮，即可进入包馅阶段。

糕饼的

包馅与整形



是否经常发现辛苦完成的糕饼经过烘烤后，不是破皮漏馅，就是所包的内馅无法呈现分明的层次，这些原因往往是忽略了包馅和整形的步骤所造成，这里提供最详细的捏制内馅与包馅步骤图解，以及糕饼常见的整形方法，解决您的捏制困扰。

但若您想变化其他造型也可以，但记得饼皮松弛时间要足够，且内馅要确实包入饼皮中，才不会造成整形过程中漏馅状况。



* 内馅 捏制法 *

A【单一食材】



◎适用：P104番薯饼及芋头饼、P106黑糖太阳饼、P108苏式月饼、P110苏式椒盐月饼、P112凤梨酥、P114台式月饼、P118广式五仁月饼、P122冰皮月饼、P124肚脐饼、P126扁月烧

直接把分割好的馅料搓圆。

B【2种以上的食材】

◎适用：P94蛋黄酥、P96绿豆凸、P98紫芋酥及抹茶酥、P100总统三Q饼、P102咖喱饼、P116广式大月饼、P120XO酱广式小月饼



01

枣泥分割后用手略压扁，取1个麻薯放于枣泥中间，用虎口环住枣泥，边捏边旋转，并用拇指将麻薯按压于枣泥中，再用虎口捏合开口。

02

捏紧收口，再将多余的枣泥向下按压在枣泥馅上，搓圆即可。



* 包馅方法 *

◎适用：P94蛋黄酥、P96绿豆凸、P100总统三Q饼、P102咖喱饼、P104番薯饼及芋头饼、P108苏式月饼、P110苏式椒盐月饼、P112凤梨酥、P114台式月饼、P116广式大月饼、P120XO酱广式小月饼

01

先将饼皮两端往中间压扁（适用于饼皮层次多的油酥皮）。



02

层次面朝上，先由中间向上下两端擀成椭圆形，再由中间向左右两端擀成圆形薄片。



03

将内馅置于饼皮中心，用虎口环住饼皮，边捏边旋转，并用拇指将内馅按压于饼皮中，再用虎口捏合开口。

Point

包馅时要慢慢往上推，饼皮的厚薄才会均匀。



04

收口捏紧，再将多余的饼皮向下按压粘在饼皮面团。



* 糕饼整形 *

【圆形】

◎适用：P94蛋黄酥、P96绿豆凸、P100总统三Q饼、P108苏式月饼



利用双手来回搓面团边缘，上下左右整形成圆形即可（本书中食谱整形项目标示圆形，即指用双手整成球状或之后略压扁的球状；也就是不再经过擀面杖擀制的步骤）。

【扁圆形】

◎适用：P102咖喱饼、P104番薯饼及芋头饼、P106黑糖太阳饼、P110苏式椒盐月饼



01

包馅方法完成后整形成圆形，松弛10~20分钟，用手略压扁后，用擀面杖由中间向上下两端擀成椭圆形。



02

将饼皮转90度，再由中间向左右两端擀成圆形。

【螺旋形】

◎适用：P98紫芋酥、P98抹茶酥



01

依油酥皮做法完成后（依照步骤01～17完成，芋头香料、抹茶粉可在制作油酥时一起加入拌揉），再将油酥皮对切。



02

将油酥皮切面朝上。



03

用手压扁，再用擀面杖擀成圆形。



04

将饼皮螺旋纹路朝外，包入内馅，再用虎口捏合开口即可。



【压模】

◎适用：P112凤梨酥、P112杂粮酥、P114台式月饼、P116广式大月饼、P118广式五仁月饼、P120 XO酱广式小月饼、P122冰皮月饼



01

将压模凹槽撒上少许面粉。



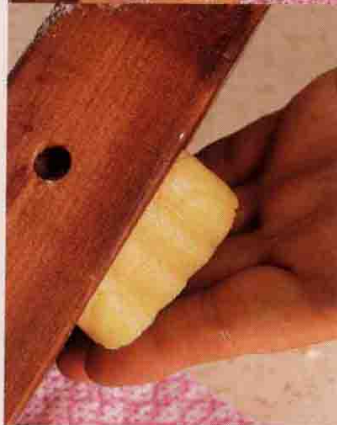
02

再扣出多余的面粉。



03

将包好内馅的饼放入压模中，压至紧实。



04

靠在坚硬的桌面轻敲数下扣出。

Point 可在桌面铺1块布，预防敲击时敲坏桌面。





【蛋黄酥】

§ 分量: 24个 § 赏味期: 室温7天 §
§ 饼皮: 油酥皮 § 整形: 圆形 §

【材料】

【油皮】20克 / 个
中筋面粉240克
糖粉48克
酥油45克
奶油40克
水110克

【油酥】15克 / 个
低筋面粉240克
酥油120克

【内馅】25克 / 个
红豆沙600克
咸蛋黄12个

【其他】
米酒适量
盐少许
蛋黄液适量
黑芝麻适量

【做法】

制作油酥皮

01 制作油皮: 取油皮材料参照P83的油皮做法01~05将材料制作完成, 并分成每个20克的小油皮, 备用。

02 制作油酥: 取油酥材料参照P84的油酥做法06~09将材料制作完成, 并分成每个15克的小油酥, 搓圆备用。

03 制作油酥皮: 取1个油皮和1个小油酥, 参照P84的油酥皮做法10~17将材料制作完成。

制作馅料

04 将红豆沙分成每个25克的内馅, 揉圆备用; 咸蛋黄先用米酒洗泡, 取出撒上盐, 放入烤箱中, 以150℃烤10~15分钟, 取出待凉切半。

Point 咸蛋黄要先用米酒洗泡过可以去除腥味。

05 参照P89的内馅捏制法B, 取1个红豆沙馅, 再放上半颗蛋黄, 包成圆球状, 依序完成所有内馅备用。

包馅及整形

06 参照P90的包馅方法01~04, 将油酥皮擀成圆形, 取一个内馅, 包好后整成圆形, 收口捏紧后朝下, 排列于烤盘中。

Point 收口朝下是怕裂开。

烘烤

07 刷两次蛋液, 放上少许黑芝麻, 放入烤箱中, 以上火190℃、下火170℃烤15分钟, 取出调头, 再烤10~15分钟, 至边缘呈酥硬即可。

美味延伸

松子酥

§ 分量: 24个 § 赏味期: 室温7天 §

§ 材料 §

【油皮】20克 / 个
油酥皮面团24个 (配方分量同蛋黄酥)
【油酥】15克 / 个
油酥皮面团24个 (配方分量同蛋黄酥)
【内馅】35克 / 个
枣泥740克、松子120克
【其他】
蛋黄液适量、白芝麻适量

§ 做法 §

- ① 依照“蛋黄酥”做法01~03制作油酥皮。
- ② 松子放入烤箱中, 以上火150℃、下火150℃烤约20分钟至熟、松子散发香味, 取出放凉切小块, 备用; 枣泥馅拌入松子, 分割成每个约35克的内馅, 搓圆备用。
- ③ 取1份馅料, 依照“蛋黄酥”的做法05~07步骤制作。





糕点故事

绿豆凸的「凸」字，指的是外表略为鼓起的样子，也有人称它为绿豆椪，而「椪」是凸的台语发音，所以做出来的绿豆凸一样要鼓起才像。

【绿豆凸】

§ 分量：约22个
§ 饼皮：油酥皮
§ 赏味期：室温1天
§ 整形：圆形

【材料】

【油皮】25克 / 个
中筋面粉300克
糖粉12克
猪油120克
水120克

【油酥】15克 / 个
低筋面粉240克
猪油120克

【内馅】70克 / 个

A 猪绞肉300克
白芝麻50克
红葱酥60克

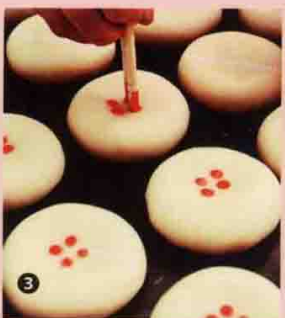
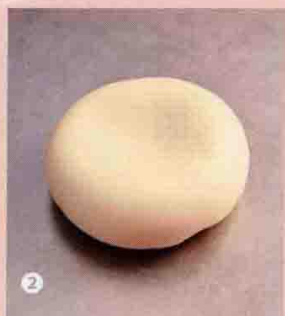
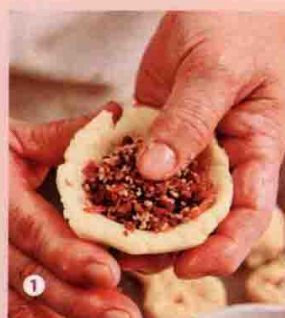
B 绿豆沙1000克
白豆沙400克

【其他】

食用红色素少许
水少许

【调味料】

米酒2大匙
味醂2大匙
酱油2大匙
白胡椒粉1小匙
盐适量
味精适量



【做法】

制作油酥皮

01 制作油皮：取油皮材料参照P83的油皮做法01~05将材料制作完成，并分成每个25克的小油皮，备用。

02 制作油酥：取油酥材料参照P84的油酥做法06~09将材料制作完成，并分成每个15克的小油酥，搓圆备用。

03 制作油酥皮：取1个油皮和1个小油酥，参照P84的油酥皮做法10~17将材料制作完成。

制作内馅

04 炒锅中倒入少许油（分量外）烧热，放入绞肉以中火炒熟，再加入所有调味料，拌炒至收干水分，续放入白芝麻，用锅铲稍加压碎后，再放入红葱酥拌匀后，取出冷却，即为肉馅。

05 将绿豆沙与白豆沙拌匀后，分割成每个55克，参照P89的内馅捏制法B，取1个甜馅，再包入1大匙的肉馅，包成圆球状，依序完成所有内馅备用。（图1）

Point 绿豆沙与白豆沙在拌的过程中，会拌入空气，可帮助烘烤时凸起。

包馅及整形

06 参照P90的包馅方法01~04，将油酥皮擀成圆形，取一个豆沙肉馅，包好整成圆形，略微压扁，中间处用大鱼际压出一个凹状。（图2）

Point 绿豆凸在整形时，一定要压出凹痕，因烤前是被压扁，烤好才会鼓起，凹痕不可压太深，否则烘烤出来的绿豆凸会膨胀不起来。

烘烤

07 放入烤盘中，红色素拌入少许水后，盖印在饼皮上（图3），放入烤箱中，以上火170℃、下火170℃烤15分钟，取出调头，再烤10~15分钟，即可。

糕点成功诀窍

- * 绿豆凸的酥皮要很细薄，所以擀卷时要尽量擀长一点，做出来的酥皮层次才会够多、够薄。
- * 绿豆凸上面的红印，除了盖印外，也可以用竹筷子在饼皮上点印4点。（图3）
- * 若要吃素的，做法都一样，只是内馅不要加肉馅即可。



【紫芋酥】

§ 分量：约19个 § 赏味期：冷藏10天
§ 饼皮：油酥皮 § 整形：螺旋形 §

【材料】

【油皮】40克 / 个
中筋面粉200克
糖粉20克
猪油70克
水90克

【油酥】30克 / 个
低筋面粉200克
猪油95克

紫芋地瓜粉20克
【内馅】35克 / 个
紫芋地瓜泥670克
麻薯20个

【做法】

制作油酥皮

01 制作油皮：取油皮材料参照P83的油皮做法01~05将材料制作完成，并分成每个40克的小油皮，备用。

02 制作油酥：取油酥材料参照P84的油酥做法06~09将材料制作完成，并分成每个30克的小油酥，搓圆备用。

03 制作油酥皮：取1个油皮和1个小油酥，参照P84的油酥皮做法10~17将材料制作完成。

制作内馅

04 将紫芋地瓜泥分成每个35克的内馅。

包馅

05 参照P89的内馅捏制法B，取1份紫芋地瓜泥，包入1份麻薯，搓圆即为内馅，依序完成所有内馅备用。

整形

06 参照P92的螺旋形整形做法01~04，将每个油酥皮从中间对切，再擀成圆形，包入1个内馅，再整成圆形，收口捏紧后朝下排列于烤盘中，再松弛30分钟。

烘烤

07 放入烤箱中，以上火160℃、下火170℃烤约15分钟取出调头，再烤10~15分钟，即可。

糕点美味诀窍

紫芋地瓜泥若想自己做，可用P19的金黄地瓜馅来做，把材料中的黄心地瓜改成同等分量的紫芋地瓜即可。

【抹茶酥】

§ 分量：约19个 § 赏味期：冷藏10天

【材料】

【油皮】40克 / 个
油皮面团19个（配方分量同紫芋酥）

【油酥】30克 / 个
低筋面粉200克
猪油95克
抹茶粉10克

【内馅】35克 / 个
抹茶豆沙600克
蔓越莓干50克

【做法】

01 依照“紫芋酥”做法01~03制作油酥皮。

02 抹茶豆沙馅拌入蔓越莓干，分割成每个约35克的内馅，搓圆备用。

03 取1份馅料，依照“紫芋酥”做法05~07步骤制作。



【总统三明治饼】

§ 分量：20个 § 赏味期：冷藏4天 § 饼皮：油酥皮 § 整形：圆形 §

【材料】

【油皮】30克 / 个

中筋面粉300克

糖粉60克

奶油60克

酥油50克

盐3克

水145克

【油酥】25克 / 个

低筋面粉340克

奶油170克

【内馅】50克 / 个

红豆沙700克

肉松150克

Q麻薯300克

咸蛋黄5个

【其他】

蛋黄液适量

新口味馅料

奶油地瓜馅

赏味期：冷藏4天、冷冻14天

【材料】（分量约900克）

金黄地瓜馅600克（做法见P19）、细

砂糖50克、麦芽糖100克、奶油150克

【做法】

01 将金黄地瓜馅放入铜锅或炒锅中，加入细砂糖与麦芽糖，以小火不断翻炒至糖完全溶化，续翻炒至不粘手时，最后加入奶油，翻炒至油分完全被吸收且不粘手即熄火。

02 将馅料取出，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可使用，或密封冷冻保存。



新口味馅料

【做法】

制作油酥皮

01 制作油皮：取油皮材料参照P83的油皮做法01~05将材料制作完成，并分成每个30克的小油皮，备用。

02 制作油酥：取油酥材料参照P84的油酥做法06~09将材料制作完成，并分成每个25克的小油酥，搓圆备用。

03 制作油酥皮：取1个油皮和1个小油酥，参照P84的油酥皮做法10~17将材料制作完成。

制作内馅

04 红豆沙分割成每个35克的内馅、麻薯分成15克；咸蛋黄先用米酒洗泡，再取出撒上少许盐，放入烤箱中，以150℃烤10~15分钟，取出待凉切1/4份。

05 参照P89的内馅捏制法B，取1份红豆沙，再依序放入15克Q麻薯、1/4颗咸蛋黄和少许肉松包成圆球状，即为豆沙肉馅，依序完成所有内馅备用。

包馅及整形

06 参照P90的包馅方法01~04，将油酥皮擀成圆形，取一个豆沙肉馅，包好整成圆形，略微压扁。

烘烤

07 放入烤盘中，刷上两次蛋黄液，再用叉子戳洞，放入烤箱中，以上火190℃、下火170℃烤约15分钟，取出调头，再烤10~15分钟。

Point 用叉子戳洞可以透气，防止烤的过程膨胀太大，常用在较扁的饼皮中。

糕点美味诀窍

除了书中提供的内馅外，还可替换成奶油地瓜馅或是其他口味的馅料。



【咖喱饼】

§ 分量: 约15个
§ 饼皮: 油酥皮
§ 整形: 扁圆形
§ 赏味期: 冷藏7~10天
§

【材料】

【油皮】40克 / 个
中筋面粉310克

糖粉50克

猪油120克

水145克

【油酥】30克 / 个
低筋面粉310克

咖喱粉20克

猪油150克

【内馅】110克 / 个

A 咖喱豆沙1200克

B 猪后腿肉400克
青葱5根

【其他】

A 蛋黄液适量

B 食用红色素少许
水少许

【调味料】

冰糖2/3大匙

红葱酥35克

酱油2 1/2大匙

米酒2 1/2大匙

水1 1/2碗

【做法】

制作油酥皮

01 制作油皮: 取油皮材料参照P83的油皮做法01~05将材料制作完成,并分成每个40克的小油皮,备用。

02 制作油酥: 取油酥材料参照P84的油酥做法06~09将材料制作完成,并分成每个30克的小油酥,搓圆备用。

03 制作油酥皮: 取1个油皮和1个小油酥,参照P84的油酥皮做法10~17将材料制作完成。

制作内馅

04 后腿肉切成约1.5厘米肉丁;青葱切长段。将肉丁放入锅中,以中火炒变色后,加入所有调味料及青葱,用小火煮约40分钟,至汤汁略干,熄火待凉备用。

05 咖喱豆沙分割成每个80克的内馅,搓圆,备用。

06 参照P89的内馅捏制法B,取1份咖喱豆沙,包入30克卤肉,搓圆即为内馅,依序完成所有内馅备用。

包馅及整形

07 参照P90的包馅方法01~04,将油酥皮擀成圆形,包入一个豆沙肉馅,包好后参照P91扁圆形整形做法01、02制作。

烘烤

08 放入烤盘中,饼皮表面刷上两次蛋黄液,再用叉子戳洞,放入烤箱中,以上火190℃、下火170℃烤约15分钟,取出调头,再烤10~15分钟。

糕点美味诀窍

浓郁咖喱香的咖喱豆沙可至烘焙材料行购买。



番薯饼是客家人中秋节吃的月饼，因早年客家人的生活贫苦，他们又很勤俭，就以当地盛产的番薯做成馅料，代替正统月饼昂贵的馅料，做出番薯饼，结果意外地受到大家喜欢，也开始研发出芋头口味。

【番薯饼、芋头饼】

§ 分量：各12个 § 赏味期：冷藏，10天 § 饼皮：油酥皮 § 整形：扁圆形 §

【材料】

【油皮】30克 / 个

中筋面粉400克

糖粉40克

酥油60克

奶油80克

水180克

【油酥】20克 / 个

低筋面粉320克

酥油160克

【内馅】40克 / 个

A 黄金地瓜泥480克

B 芋泥馅480克

【其他】

蛋黄液适量

【做法】

制作油酥皮

01 制作油皮：取油皮材料参照P83的油皮做法01~05将材料制作完成，并分成每个30克的小油皮，备用。

02 制作油酥：取油酥材料参照P84的油酥做法06~09将材料制作完成，并分成每个20克的小油酥，搓圆备用。

03 制作油酥皮：取1个油皮和1个小油酥，参照P84的油酥皮做法10~17将材料制作完成。

制作内馅

04 将地瓜泥和芋泥，各自分割成每个40克的内馅，揉圆备用。

包馅及整形

05 参照P90的包馅方法01~04，将油酥皮擀成圆形，包入一个地瓜泥馅（或芋泥馅），参照P91扁圆形整形做法01、02制作。

烘烤

06 放入烤盘中，刷上两次蛋黄液，再用叉子戳洞，移入烤箱中，上火190℃、下火170℃烤约15分钟，取出调头，再烤10~15分钟，烤至边缘酥硬即可。



【黑糖太阳饼】

§ 分量：12个 § 赏味期：冷藏5~7天
§ 饼皮：油酥皮 § 整形：扁圆形

【材料】

【油皮】32克 / 个
中筋面粉200克
芥花子油30克
猪油50克
黑糖20克
水90克

【油酥】20克 / 个
低筋面粉160克
猪油80克

【内馅】19克 / 个

A 奶油30克
黑糖100克
盐1克
麦芽糖30克
低筋面粉70克

B 水5克

【做法】

制作油酥皮

01 制作油皮：取油皮材料参照P83的油皮做法01~05将材料制作完成，并分成每个32克的小油皮，备用。

02 制作油酥：取油酥材料参照P84的油酥做法06~09将材料制作完成，并分成每个20克的小油酥，搓圆备用。

03 制作油酥皮：取1个油皮和1个小油酥，参照P84的油酥皮做法10~17将材料制作完成。

制作内馅

04 将内馅材料A拌匀成团，再加入水拌匀至耳垂的软硬度，分成每个约19克的内馅，揉圆备用。

Point 如馅料较硬时，再用少许的水调整。



包馅

05 将松弛好的面团卷起用手掌往下压，再擀成小圆片后，取一内馅包入收口捏紧，用拇指压到底，再松弛10~15分钟。



整形

06 参照P91扁圆形整形做法01、02制作，擀成直径约10厘米的圆形。

烘烤

07 放入烤盘中，接口面要朝上，静置松弛30分钟，移入烤箱中，上火170℃、下火170℃烤约15分钟，取出调头，再烤10~15分钟即可。

Point 面团有筋性，静置松弛可避免面团缩回。



糕点故事

苏式月饼是江苏有名糕点之一，其层层酥脆的外皮，搭配着软甜滑口的内馅是受欢迎的原因。而饼皮习惯盖红色印，除了区别内馅不同外，主要是让月饼看起来更古朴典雅。

【苏式月饼】

§ 分量：20个 § 赏味期：冷藏7~10天
§ 饼皮：油酥皮 § 整形：圆形 §

【材料】

【油皮】15克 / 个

高筋面粉96克

低筋面粉64克

糖粉16克

猪油64克

水96克

【油酥】15克 / 个

低筋面粉200克

猪油100克

【内馅】45克 / 个

白豆沙900克

【其他】

食用红色素少许

水少许

【做法】

制作油酥皮

01 制作油皮：取油皮材料参照P83的油皮做法01~05将材料制作完成，并分成每个15克的小油皮，备用。

02 制作油酥：取油酥材料参照P84的油酥做法06~09将材料制作完成，并分成每个15克的小油酥，搓圆备用。

03 制作油酥皮：取1个油皮和1个小油酥，参照P84的油酥皮做法10~17将材料制作完成。

制作内馅

04 将白豆沙分成每个45克的内馅，搓圆备用。

包馅及整形

05 参照P90的包馅方法01~04，将油酥皮擀成圆形，取一个内馅，包好整成圆形，略微压扁。

烘烤

06 放入烤盘中，红色素拌入少许水，盖印于饼皮上，放入烤箱，以上火180℃、下火150℃烤10分钟至上色，将每个饼皮翻面并调头，再烘烤15~20分钟，至边缘酥硬即可。



它是苏式月饼之一，名字中的椒是指花椒，可用花椒粉或花椒盐。再加上黑芝麻粉、坚果类及金橘饼等营养食材，表面沾上满满的芝麻，故又称养生月饼。

【苏式椒盐月饼】

§ 分量：24个 § 赏味期：室温~10天
§ 饼皮：油酥皮 § 整形：扁圆形

【材料】

【油皮】25克/个

中筋面粉310克、糖粉46克
猪油140克、水142克

【油酥】20克/个

低筋面粉320克
猪油160克

【内馅】40克/个

低筋面粉200克、绵白糖180克
黑芝麻粉200克、金橘饼30克
核桃60克、瓜子仁60克
南瓜子60克、花椒盐10克
猪油170克

【其他】

蛋黄液适量、白芝麻30克
黑芝麻70克

【做法】

制作油酥皮

01 制作油皮：取油皮材料参照P83的油皮做法01~05将材料制作完成，并分成每个25克的小油皮，备用。

02 制作油酥：取油酥材料参照P84的油酥做法06~09将材料制作完成，并分成每个20克的小油酥，搓圆备用。

03 制作油酥皮：取1个油皮和1个小油酥，参照P84的油酥皮做法10~17将材料制作完成。

制作内馅

04 将低筋面粉以160℃烤30分钟，至出现面香味即可取出，冷却过筛备用；金橘饼泡水一下取出擦干切小细丁备用；坚果类放入烤箱，以150℃烤15~20分钟，烤熟，待凉核桃切小块。

Point 内馅的材料都是熟的，因怕面粉不熟，所以才要用烤熟的面粉来做。

05 将全部馅料放置钢盆中，拌成团后分成每个约40克的内馅，搓圆备用。



包馅及整形

06 参照P90的包馅方法01~04，将油酥皮擀成圆形，取一个内馅，包好整成圆形，略微压扁。

烘烤

07 表面先沾上蛋液，再沾黑白芝麻，沾芝麻面朝下，放入烤盘中。

Point 芝麻面朝下，可避免表面凸起。

08 放入烤箱中，以上火190℃、下火170℃烤15分钟，将每个饼皮翻面并调头，再烤15~20分钟，至边缘酥硬即可。

Point 烤到一半翻面，可避免烤出来的月饼凸太高。



【凤梨酥】

§ 分量：各约12个 § 赏味期：室温下，10天 §
§ 饼皮：糕皮 § 整形：压模 §

【材料】

【糕皮】25克/个

- A 奶油98克
酥油70克
糖粉56克
盐3克
- B 全蛋60克
蛋黄20克
- C 中筋面粉280克
奶粉15克

【内馅】25克/个

- A 土菠萝320克
菠萝酱200克
- B 土菠萝300克
菠萝酱150克
橘皮干80克

【做法】

制作糕皮

01 取糕皮材料参照P86的糕皮做法01~06将材料制作完成，并分成每个25克的小糕皮，备用。

制作内馅

02 将内馅材料A和B分别拌匀，各自分成每个25克，搓圆备用。

包馅及压模

03 参照P90的包馅方法01~04，将每个糕皮擀成圆片，包入1个内馅A（或内馅B），收口捏紧后朝下，压入方形（或圆形）凤梨酥模中至紧实后扣出，再排列于烤盘中。

烘烤

04 放入烤箱中，以上火190℃、下火170℃烤约10分钟至饼皮上色，翻面并调头，再烤10~15分钟。

Point 烘烤途中翻面，是让外皮借由贴住烤盘而烘烤出平整的形状。

糕点美味诀窍

这2种馅料的分量都充裕，可依个人喜好挑选一种来做。

美味延伸

杂粮酥

§ 分量：17个 § 赏味期：7~10天 §

§ 材料 §

【糕皮】35克/个

糕皮面团600克（配方分量同凤梨酥）

【内馅】40克/个

菠萝酱560克、核桃60克、奶油15克、熟白芝麻（擀碎）20克、蔓越莓干（擀碎）30克

§ 做法 §

- ① 依照“凤梨酥”做法制成糕皮，分割成17个备用。
- ② 核桃放入150℃烤箱中，烤20分钟至酥脆，取出后切小块，与其他材料拌匀，再分成每个40克的小内馅，再依凤梨酥的包馅与烘焙方法制作。





【台式月饼】

§ 分量：12个 § 赏味期：室温5~7天
§ 饼皮：糕皮 § 整形：压模 §

【材料】

【糕皮】25克/个

- A 奶油42克
糖粉63克
麦芽糖28克
奶粉10克
盐2克
B 全蛋28克
C 小苏打粉1克
D 低筋面粉140克

【内馅】70克/个
奶油红豆沙840克

【其他】
蛋黄液适量

【做法】

制作糕皮

01 取糕皮材料参照P86的糕皮做法01~06将材料制作完成，并分成每个25克的小糕皮，备用。

制作内馅

02 将奶油红豆沙分成每个70克的内馅，搓圆备用。

包馅及压模

03 参照P90的包馅方法01~04，将每个糕皮擀成圆片，包入1个内馅，再参照P93压模做法01~04，排列于烤盘中。

烘烤

04 放入烤箱中，以上火230℃、下火220℃烤约5分钟至饼皮上色，取出后刷上蛋黄液并调头，续烤8~10分钟即可。

新口味馅料

桂圆豆沙馅

赏味期：冷藏7天、冷冻14天

【材料】（分量约1000克）

白豆沙馅600克、桂圆肉200克、细砂糖50克、麦芽糖100克、芥花子油150克

【做法】

01 将白豆沙馅放入铜锅或炒锅中，加入细砂糖与麦芽糖，以小火不断翻炒至糖完全溶化。

02 加入桂圆肉续翻炒至均匀不粘手时，最后加入芥花子油，续翻炒至油分完全被吸收且不粘手时即熄火。

03 将馅料取出，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可使用，或密封冷冻保存。

糕点美味诀窍

- *放凉的月饼用玻璃纸包起来，放3天后再食用，风味更佳。
- *月饼类的糕点若吃不完，可以放冰箱冷藏约保存14天，要食用前先放于室温退冰即可食用。若是油酥皮或油皮类的糕饼，建议再放入烤箱以150℃烤热，会恢复原本的酥松口感。
- *除了奶油豆沙馅外，也可以换成同分量的桂圆豆沙馅，或其他个人喜爱的口味。



新口味馅料



【广式大月饼】

§ 分量: 各5个 § 赏味期: 室温10天冷藏21天 §
§ 饼皮: 浆皮 § 整形: 压模 §

【材料】

【浆皮】60克/个
中式转化糖浆210克
花生油90克
碱水12克
低筋面粉300克

【内馅】120克/个

A 枣泥馅600克
咸蛋黄10颗
B 抹茶馅600克
糖栗子10粒

【其他】

米酒适量
盐少许
蛋黄液适量

【做法】

制作浆皮

01 取浆皮材料参照P88的浆皮做法01~03将材料制作完成，并分成每个60克的小浆皮，备用。

制作内馅

02 将咸蛋黄泡入适量米酒中去腥味，取出后撒上盐，再放入烤箱，以上火170℃、下火150℃烤15~20分钟，取出待凉备用。

Point 咸蛋黄在使用前先烤过，作用在于杀菌，因为蛋黄与甜馅所含的水分比例不同，接触很容易滋生细菌，所以一定要先将咸蛋黄稍微烤过去除水分，月饼才不易变质。

03 将枣泥和抹茶各自分成每个120克。

04 参照P89的内馅捏制法B，取1份枣泥馅，包入2颗咸蛋黄，搓圆；取1份抹茶馅，包入2粒糖栗子，依序完成所有内馅备用。

包馅及压模

05 参照P90的包馅方法01~04，将每个浆皮擀成圆片，包入1个内馅A（或内馅B），再参照P93压模做法01~04，压入饼模中，排列于烤盘中，依序完成全部。

Point 浆皮的外皮较黏，包时手上要蘸少许的手粉，浆皮才不会粘手。

烘烤

06 放入烤箱中，以上火230℃、下火220℃，烤8~10分钟至上色，取出刷两次蛋黄液并调头，再入烤箱烤8~10分钟至熟即可。

糕点美味诀窍

这道食谱的枣泥馅和抹茶馅可买现成的，也可自己做；若要自己做可参考P15、P17。



冰肉做法

1. 将肥肉切薄片，放入滚水中烫熟取出，放入冷水中冷却。
2. 将熟肥肉沥干水分后摆入保鲜盒，一层肥肉、一层二砂糖，依序铺完后，倒入红玫瑰酒，腌渍1周即可。

熟面粉做法

将低筋面粉放入150℃的烤箱中，烤约30分钟至面粉有香味。



糕点美味诀窍

- * 中式转化糖浆及月饼模型可至烘焙材料行购买。
- * 糕仔粉是由糯米粉炒熟后磨成细粉的加工粉，可至烘焙材料行购买。
- * 刚做好的广式月饼须放3天再食用，让油与其他皮的材料完全融合，这样皮才会更亮且口感更佳，可把放凉的月饼用玻璃纸包起来。



【广式五仁月饼】

§ 分量: 10个 § 赏味期: 冷藏15天
§ 饼皮: 浆皮 § 整形: 压模 §

【做法】

制作浆皮

01 取浆皮材料参照P88的浆皮做法01~03将材料制作完成，并分成每个60克的小浆皮，备用。

制作内馅

02 将内馅材料A除熟白芝麻外，其余放入烤箱中，以上下火150℃烤约20分钟至熟、散发香味，取出放凉，核桃切小块；冬瓜糖与金橘饼泡水去糖后切细丁；蒸熟腊肉与冰肉切丁备用。

03 将除水以外的其余内馅材料放置钢盆，拌匀至成团，每个160克，备用。



Point 如无法成团，慢慢加入水调至成团即可。

包馅及压模

04 将浆皮压扁，包入1份内馅，用虎口慢慢包好，收口捏紧后朝下，整形成圆形。



Point 浆皮的外皮较黏，在包时手上要蘸少许的手粉，浆皮才不会粘手。

05 参照P93压模做法01~04，压入饼模中，扣出，排列于烤盘，依序完成全部。

烘烤

06 放入烤箱中，以上火230℃、下火220℃烤8~10分钟至上色，取出刷两次蛋黄液并调头，再入烤箱烤8~10分钟至熟即可。

【材料】

【浆皮】60克/个

中式转化糖浆210克

花生油90克

碱水12克

低筋面粉300克

【内馅】160克/个

A 瓜子仁120克、松子仁150克

核桃120克、熟白芝麻30克

B 冬瓜糖240克、金橘饼60克

橘皮干60克、蔓越莓干90克

C 绵白糖300克、盐5克

花生油42克、香麻油10克

D 高粱酒15克、冰肉90克

糕仔粉120克、熟面粉90克

E 蒸熟腊肉150克、水30克

【其他】

蛋黄液适量



【XO酱广式小月饼】

§ 分量: 14个 § 赏味期: 室温10天、冷藏21天 §
§ 饼皮: 浆皮 § 整形: 压模 §

【材料】

【浆皮】15克/个
低筋面粉110克
中式转化糖浆72克
花生油20克
黑麻油9克
碱水3克

【内馅】27克/个
莲蓉豆沙380克
XO酱40克
肉松20克

【其他】
蛋黄液适量

【做法】

制作浆皮

01 取浆皮材料参照P88的浆皮做法01~03将材料制作完成，并分成每个15克的小浆皮，备用。

制作内馅

02 将莲蓉豆沙分成每个27克，参照P89的内馅捏制法B，取1份莲蓉豆沙，包入适量XO酱及肉松，搓圆即为内馅，依序完成所有内馅备用。

包馅及压模

03 参照P90的包馅方法01~04，将每个浆皮擀成圆片，包入1个内馅，再参照P93压模做法01~04，排列于烤盘中。

烘烤

04 放入烤箱中，以上下火200℃，烤约5分钟，取出刷两次蛋黄液并调头，再烤8~10分钟至熟。

新口味馅料

红茶豆沙馅

赏味期: 冷藏7天、冷冻14天

【材料】(分量约1000克)

白豆沙600克、红茶10克、水200克、冰糖50克、麦芽糖50克、芥花子油100克

【做法】

01 将红茶磨成粉状，放入水中，加入冰糖、麦芽糖，以中小火煮滚。

02 将白豆沙加入煮滚的红茶水中，再加入芥花子油，续翻煮至收干、油分完全被吸收，且不粘手即可，冷却即成红茶豆沙馅。



新口味馅料

糕点美味诀窍

* 将放凉的月饼用玻璃纸包起来，放3天后再食用。

* 除了书中的馅料外，用红茶豆沙馅也很适合。



【冰皮月饼】

§ 分量: 30个 §
§ 整形: 压模 §
§ 赏味期: 冷藏5天 §

【材料】

【外皮】25克 / 个

熟糯米粉200克

澄粉100克

草莓粉30克

糖粉380克

冷开水225克

雪白油75克

【内馅】23克 / 个

抹茶豆沙300克

红豆沙300克

枣泥馅300克



【做法】

制作外皮

01 熟糯米粉、澄粉及草莓粉过筛备用。

02 将糖粉、冷开水拌匀，再倒入熟糯米粉、澄粉、雪白油拌匀，揉至具有黏性且QQ光滑的米团，再分成2等份备用。

03 取1份米团混合草莓粉，揉至均匀成粉红色的米团。

制作内馅

04 将3种馅料分别分成每个23克，搓圆备用。

包馅

05 将白色、粉红色米团分别切割成每个25克的小米团，搓圆后稍压扁，每个包入1个馅料，制作成3种口味的冰皮月饼。

压模

06 将包好的月饼，参照P93压模做法01~04，压入方形月饼模中，放入冰箱冷冻1小时，再移至冷藏室待其变软即可食用。

糕点美味诀窍

* 草莓粉可至烘焙材料行购买，也可以香橙粉或数滴芭兰叶汁替代，变化不同颜色及口味的饼皮。

* 除了书中的3种馅料外，也可做成很流行的蓝莓馅。

新口味馅料

蓝莓馅

赏味期: 冷藏5天、冷冻14天

【材料】(分量约900克)

白豆沙600克(做法见P14)、新鲜蓝莓300克、冰糖50克、麦芽糖100克、水100克

【做法】

01 将蓝莓洗净，取100克打成泥，放入锅中，放入其余蓝莓，加入冰糖、麦芽糖、水，煮滚至稍浓，加入白豆沙馅，再续煮至不粘手时，熄火。

02 将馅料取出，摊平于不锈钢浅盘中，待其完全冷却后即可使用，或密封冷冻保存。



新口味馅料

糕点美味诀窍

这道点心是从日本传过来的，所以表面刷味醂及放栗子；若没有栗子也可以不加。



【肚脐饼】

§ 分量：约13个
§ 整形：圆形
§ 赏味期：冷藏1天

【材料】

【外皮】15克/个

- A 全蛋1个、蛋黄1个、细砂糖40克
- B 奶油40克、炼乳50克
- C 泡打粉2克、小苏打粉1克、水5克
- D 中筋面粉20克、低筋面粉180克

【内馅】30克/个

- A 绿豆沙420克、白豆沙240克
- B 腌渍栗子12颗

【其他】

味酥少许

01

制作外皮

将材料A的全蛋、蛋黄放置钢盆，用打蛋器打散，再加入细砂糖，隔水加热一边搅拌均匀，加温到60℃，熄火，放入奶油、炼乳拌至溶化，在冷水中放凉。

Point 加热至60℃，是为了杀菌及溶解糖。

02

将材料C拌匀溶解，加入做法01中拌匀，再加入过筛的粉类，搅拌均匀，放入塑料袋中冷藏30分钟。

Point 这面团拌好是属于较软的，所以要放入冰箱冷藏松弛，会比较好包。



制作内馅



03

将内馅的绿豆沙与白豆沙拌匀，过筛后拌匀搓成团，分成每个约30克的内馅，搓圆；腌渍栗子切半，备用。

包馅及整形



04

将冷藏过的面团搓成长条，分为24个，一个约15克的面团，取一个面团搓圆，用手压平后包入内馅，包馅让馅漏出1/3，整形形成圆形。

Point 外皮的粉会粘手，可蘸点手粉再包，但切记不可蘸太多手粉，会包不住。

烘烤



05

放入烤盘中，表面刷味酥、放上栗子，放入烤箱，以上火150℃、下火160℃烤10分钟，取出调头，再烤10~15分钟，至外表呈现金黄色即可。

糕点故事

扁月烧是日式月饼，以白豆沙馅为主，强调少油低糖的制作方式，让扁月烧有种子般的清爽感。其特殊的扁扁的外形，配上那入口即化的内馅，非常受女性的欢迎。

【扁月烧】

§ 分量：约20个 § 赏味期：冷藏2~5天 §
§ 整形：圆形 §



【材料】

【饼皮】40克/个

白豆沙600克

麦芽糖50克

熟蛋黄50克

熟糯米粉20克

生蛋黄20克

【内馅】25克/个

白豆沙500克

【其他】

蛋黄液适量

01

熟蛋黄及熟糯米粉
分别过筛，备用。

制作外皮



02

白豆沙、麦芽糖、
熟蛋黄、熟糯米粉
全部拌匀，分次加
入生蛋黄拌至耳垂
软硬度，分成每个
40克的小饼皮。

Point 用生蛋黄可调整饼皮软硬度，面团表面会裂开，就要加入生蛋黄，调整软硬度。

制作内馅



03

白豆沙分成每个25克的小内馅，略微搓圆备用。

包馅及整形



04

每个饼皮略压扁，
包入1个内馅，收
口捏紧后朝下，整
成圆形。



05

手抹点手粉，将
饼皮放入模型中
压扁，左右晃动
数下，用刮板铲
起，收口朝下排
列于烤盘中。

烘烤



06

表面刷上蛋黄液，
放入烤箱中，以
上火230℃、下火
150℃烤焙5~10分
钟，至饼皮金黄即
可。

Point

扁月烧的面团除生蛋黄外都是熟的，所以放入烤箱烘烤是为了消毒，只要烤一下即可。

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTM2NDM2MjNf5bm456aP5bqU5pmv55qE5Lit5byP57OV6aW854K55b+DLnppcA==",
  "filename_decoded": "13643623_\u5e78\u798f\u5e94\u666f\u7684\u4e2d\u5f0f\u7cd5\u997c\u70b9\u5fc3.zip",
  "filesize": 20962336,
  "md5": "123870bc23336b204df3043229cd996f",
  "header_md5": "962ec957091306fe248a6bef988445bf",
  "sha1": "5930e1fcb726886805bbad1dee212ae0d022caa7",
  "sha256": "cc08bd62355b10e2bac463a99de5bd791ba47bae3dc27d24bfa191d5aceac368",
  "crc32": 3899682530,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 24804192,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 127,
  "pdg_main_pages_max": 127,
  "total_pages": 133,
  "total_pixels": 681012928,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```